În esență, boala este doar o convingere falsă, adânc înrădăcinată în ființa celui bolnav. Atât de adânc, încât ajunge să ia forme materiale și să se manifeste la nivelul corpului fizic. Esența tratamentului este înlăturarea acestei convingeri greșite. Un pacient care ajunge să creadă cu toată ființa lui că boala poate fi învinsă și eliminată este ca și vindecat - procesul în sine nu mai este decât o chestiune de timp; cu condiția, ce-i drept, ca modificările din planul fizic să nu fie prea severe (și deci ireversibile).

Dorin Dragoș

ISBN 973-8051-50-9

TRITONIC MEDICAL

Dorin Dragoș PLANTE DE LEAC pentru TĂMĂDUIREA SUFLETULUI

TRITONIC MEDICAL

TRITONIC MEDICAL

dr. Dorin Dragoș

biochim. Mirela M.Bratu dr. Adrian Cicortaș

PLANTE DE LEAC pentru TĂMĂDUIREA SUFLETULUI

Cauzele psiho-emoționale ale bolilor și vindecarea lor cu ajutorul plantelor

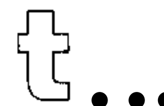
Fiecare plantă este o rază către suflet

t...
TRITONIC

Dr. Dorin DRAGOȘ

Bioch. Mirela Mihaela BRATU   Dr. Adrian CICORTAȘ

PLANTE de LEAC
pentru
TĂMĂDUIREA SUFLETULUI



TRITONIC

EDITURA TRITONIC
BUCUREȘTI 2002

COPERTA: DAN OANCEA
FOTO : CONSTANTIN HRIB
REDACTOR: CARMEN OLTEI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DRAGOŞ, DORIN
Plante de leac pentru tămăduirea sulfetului / Dorin Dragoş, Mirela Mihaela Bratu, Adrian Cicortaş - București : Tritonic, 2002
p. ; cm.
Index
Bibliogr.

ISBN 973-8051-50-9

I. Bratu, Mirela Mihaela
II. Cicortaş, Adrian

615.322

Dr. Dorin DRAGOȘ

Bioch. Mirela Mihaela BRATU   Dr. Adrian CICORTAȘ

PLANTE de LEAC
pentru
TĂMĂDUIREA
SUFLETULUI

DDD
TRITONIC

www. tritonic.ro
e-mail: tritonic@fx.ro
tel/fax: +40.1.242.54.09

ISBN 973-8051-50-9

La realizarea acestui volum au participat: Bogdan Hrib, Veronica Rotaru, Nicolae Golgojan, Marius Dimitriu, Gabriela Mitroi, Beatrice Dinulescu **(Tritonic Media)**
Paula și Dan Holban **(Vizual-Graph)**
Bun de tipar: 29.01.2002

PLANTE de LEAC
pentru
TĂMĂDUIREA SUFLETULUI

O carte despre cauzele psiho-emoționsle ale bolilor și vindecarea lor cu ajutorul plantelor pe baza principiilor active vegetale.

*

Fiecare plantă vindecătoare este o rază către trezirea sufletului și revelarea esenței.

Majoritatea bolilor au o cauză profundă, psihoemoțională. Această constatare se bazează pe experiența, inevitabil limitată, a autorului. în perspectivă, intenționăm realizarea unui **studiu pe scară largă** care să stabilească valoarea de adevăr a acestei afirmații. Pentru aceasta, cititorii (pacienți, în primul rând, dar și terapeuți) sunt invitați ca, după parcurgerea cărții, să trimită la adresa **dorindragos@hotmail.com,** relatări din propria lor experiență, care să confirme (sau să infirme) ideile enunțate.

Referent științific: **Prof. Dr. Viorica ISTUDOR,**
U.M.F. ,,Carol Davila" - București,
Catedra de Farmacognozie Fitochimie Fitoterapie

Autorii:

• **Dr. Dorin DRAGOȘ** - medic specialist medicină internă, asistent universitar U.M.F. „Carol Davila" - București

• **Bioch. Mirela Mihaela BRATU** - biochimist, șef de lucrări Fac. de farmacie a Univ. „Ovidius" - Constanța

· **Dr. Adrian** CICORTAȘ - medic rezident medicină de familie

Această carte nu ar fi fost posibilă fără participarea prietenilor mei, membri ai grupului de studiu al medicinei naturale din Constanța: Dr. Daniela Peiu, Prof. Ioana Binder, Prof. Victoria Bugu, Dr. Florentina Bejan, Dr. Sigismund Pap, înv. Paula Comșa, Dr. Anda Papp, Dr. Iordan George, Dr. Laura Sandor-Nechita, Dr. Mirela Renghes, Ing. Mirela Vișan, Prof. Ioana Istrate, Dr. Denisa Oprescu, Ing. Gabriel' Costache, Chim. Măria Grofu, Mariana Șerban

Informațiile despre efectele psihoemoționale ale plantelor pe care le vom prezenta în această lucrare sunt rezultatul sintetizării relatărilor consemnate în urma ***degustării experimentale*** *a acestor plante de către un grup de pasionați ai medicinei naturale din Constanța.* ***Numele, caracteristicile și efectele farmacodinamice ale plantelor au fost dezvăluite de fiecare dată numai după realizarea degustării și după consemnarea și prezentarea impresiilor de către fiecare dintre participanți.*** *S-a asigurat astfel o obiectivitate maximă a percepțiilor. Citirea relatărilor se realiza numai după ce fiecare dintre participanți termina de consemnat propriile impresii.* ***Participanților nu li se permitea să comunice între ei înainte de încheierea consemnărilor.*** *Aceste relatări au fost scrise de mână, semnate și datate. Ele sunt păstrate și autenticitatea lor poate fi demonstrată prin analiză grafologică.*

Această carte a fost corectată de șase persoane (dintre care două sunt filologi de profesie). Cu toate acestea, la cea de-a șaptea revizuire, autorul a mai descoperit încă greșeli gramaticale (e drept, doar câteva). Suntem conștienți că este posibil să mai existe și alte erori, încă nedecelate. De aceea, rugăm pe oricare dintre cititori să ne semnaleze eventualele greșeli restante la adresa ***dorindragos_@hotmail.com.***

Responsabilitatea integrală cu privire la afirmațiile din această carte revine autorului principal, dr. Dorin Dragoș. Nimeni altcineva, nici o altă persoană fizică sau juridică (organizație, instituție, asociație, fundație etc), nu va fi făcută răspunzătoare de ideile exprimate în această lucrare. Orice incriminare sau acuzație, reclamatie ori hohot de râs, exclamație sau interogație vor fi adresate doar către dr. Dorin Dragoș. Aceste precizări nu diminuează cu nimic meritul pe care l-au avut în redactarea acestei lucrări prietenii mei, Bioch. Mirela Mihaela Bratu și Dr. Adrian Cicortaș, și nici calitatea lor de coautori.

CUPRINS

INTRODUCERE

în esență, boala este doar o convingere falsă, adânc înrădăcinată în ființa celui bolnav. Atât de adânc, încât ajunge să ia forme materiale și să se manifeste la nivelul corpului fizic. Esența tratamentului este înlăturarea acestei convingeri greșite. Un pacient care ajunge să creadă cu toată ființa lui că boala poate fi învinsă și eliminată este ca și vindecat - procesul în sine nu mai este decât o chestiune de timp; cu condiția, ce-i drept, ca modificările din planul fizic să nu fie prea severe (și deci ireversibile).

Boala este consecința unor *rezonanțe joase* pe care cel bolnav le întreține în ființa lui, având *falsa convingere că acestea îi sunt proprii*. Ele își au sorgintea la niveluri foarte profunde, inaccesibile în mod obișnuit ființei umane, dar pot fi percepute de către oricine, în stadiul incipient de manifestare, sub forma gândurilor și trăirilor joase. Greșeala esențială pe care o comite cel susceptibil la boală este de a considera că aceste manifestări psihomentale sunt ale lui, fac parte din făptura lui. El spune „sunt mânios" sau „sunt trist", nereușind să se disocieze (să se detașeze) de aceste trăiri, să le perceapă ca pe ceva exterior - niște fluxuri care îi parcurg structura tocmai din cauza acestor frecvențe inferioare de vibrație pe care le menține în ființa sa.

Mulți oameni adoptă aceste trăiri și gânduri deoarece consideră că așa este firesc - ca niște copii care îi imită pe cei mari și învață că trebuie să fie supărați, să fie agitați, să fie încruntați etc, deși, în realitate, oricine îi privește își dă seama că nici măcar nu înțeleg ce reprezintă aceste stări, ci doar le imită superficial, în manifestările lor exterioare (trântesc, se răstesc, se arată a fi grăbiți, preocupați ș.a.m.d.) - învață și ei să fie oameni mari, serioși; învață să fie interesanți, să iasă în evidență. Din nefericire, cu timpul, aceste tipare comportamentale, adoptate inițial mimetic, se încrustează din ce în ce mai profund în ființa viitorului adult, încât acesta ajunge să le considere ca fiindu-i proprii și reacționând de fiecare dată când este pus în anumite circumstanțe într-un mod standard, socialmente statuat.

Multe dintre aceste modele comportamentale aparțin de fapt subconștientului colectiv, încât copiii nu au nici măcar nevoie de exemplul adulților pentru a le adopta. Dovada acestui fapt o constituie modul diferit în care persoane aparținând unor spații de civilizație diferite reacționează în circumstanțe similare. Există comunități în care noțiunea de gelozie sau de posesivitate în cadrul unui cuplu nu există, pentru simplul motiv că interacțiunea complet liberă între sexe este considerată a fi ceva firesc, de la sine înțeles. Au existat popoare la care teama de moarte era de neconceput. Dimpotrivă, moartea era percepută ca o trecere într-un tărâm al fericirii veșnice. Un specialist în antropologie ar putea furniza multe alte

exemple în această direcție.

Boala este, de fapt, o *îndepărtare de esența propriei ființe,* având ca substrat *ignoranța.* Un om bolnav nu mai este el însuși, nu se mai cunoaște pe sine, își este sieși străin. Această înstrăinare poate avea grade variate și se poate referi la diferite aspecte ale ființei umane. Cea mai severă înstrăinare va genera și boala cea mai severă (și cea mai greu vindecabilă). De aceea, psihozele, și mai ales schizofrenia, sunt considerate, în medicina naturistă (corect: medicina naturală), bolile cele mai grave, deși ele nu se asociază cu modificări (cunoscute) la nivelul corpului fizic (în realitate, cercetările moderne au început să pună în evidență anumite modificări la nivelul creierului).

în consecință, *adevărata vindecare presupune,* în ultimă instanță, *regăsirea de sine, (re)cunoașterea naturii profunde a ființei.* Din acest motiv, ea necesită o angrenare conștientă, activă, participativă a pacientului. Simpla administrare pasivă a unor remedii, fie ele și de origine naturală, nu poate avea decât efecte limitate și pasagere. Scopul acestor remedii este, de fapt, tocmai acela de a sprijini ființa, de a o orienta pe această cale a descoperirii de sine.

Așadar, scopul ultim al unei veritabile terapii este acela de a ajuta ființa să se întoarcă la propria ei esență, de a regăsi paradisul lăuntric, de a fi din nou ea însăși, în deplinul ei firesc, în completă armonie, atât interioară cât și în interacțiunea cu mediul, cu natura, cu universul; în ultimă instanță - reîntoarcerea la Dumnezeu și recunoașterea Lui ca fiind esența ultimă a ființei noastre, înstrăinarea de Divinitate, din cauza ignoranței, reprezintă de fapt boala fundamentală a omenirii - păcatul originar. *îndepărtare de Sine, adică de Dumnezeu, este substratul fundamental al oricărei boli.*

Nu există remedii miracol, ci doar vindecări miraculoase. Mulți terapeuți au afirmat că au găsit leacul minune care vindecă vreo boală sau alta (ciroză, cancer, reumatism etc). Nu există însă un remediu unic care să fie cel mai eficient pentru o anumită boală și nici pentru bolile unui anumit organ. Fiecare boală și fiecare organ au o semnificație subtilă, referindu-se la un anumit domeniu de vibrații. Dacă o persoană are boala respectivă sau acel organ afectat înseamnă că ea are o atitudine greșită cu privire la acel domeniu (nu știe să interacționeze cu ceilalți ori să se bucure de viață ori să dăruiască iubire etc). Tipul exact de patologie (tulburare circulatorie, inflamație, tumoră, degenerare etc.) este determinat de tipul de atitudine (mânie, înverșunare, aroganță, timiditate, complacere, reprimare, teamă etc). La fiecare pacient tabloul va fi altfel. De aceea, pentru oricare boală există nenumărate variante de prezentare, pentru fiecare fiind adecvată altă abordare terapeutică.

Este o iluzie să considerăm că prin simpla administrare a unui remediu sau a altuia vom putea elimina cu adevărat o anumită suferință. *Nici un rezultat*

durabil nu se poate obține atât timp cât pacientul nu se transformă interior în sensul corectării, eliminării atitudinilor, sentimentelor, gândurilor, trăirilor. în general a greșelilor generatoare de boală. Diferitele manifestări patologice sunt semnale, sunt avertismente mai ușoare sau mai dure pe care Divinitatea ni le dă pentru ca noi să ne corectăm. Ele sunt, în ultimă instanță, o expresie a armoniei universale, în particular a legii acțiunii și reacțiunii. Simplul fapt că luăm o plantă sau folosim un anumit cristal ori chiar și postul sau anumite tehnici posturale, de respirație etc. nu pot să fie eficiente dacă nu sunt dublate și de modificarea atitudinii interioare. Desigur, postul și alte procedee au efecte purificatoare profunde, la multiple niveluri, capabile să aducă luciditatea indispensabilă înțelegerii și metamorfozării lăuntrice. Eficiența lor este însă modestă câtă vreme persistă tendințele inferioare și trăirile negative care au generat boala.

în cazul unei plante, cristal ș.a.m.d. menirea acestor remedii este doar aceea de a cataliza procesul de pătrundere, lămurire și prefacere interioară, de a direcționa efortul lăuntric, de a-i da coerență și focalizare; dar cele care au rolul esențial sunt tocmai acest efort și angajarea plenară a pacientului, dorința lui intensă și voința fermă mobilizată activ și susținut de a se transforma - ace=tea vor aduce puritatea interioară care va mobiliza ființa pe calea înțelegerii și devenirii de sine, singura care poate duce la vindecarea oricărei boli. în absența lor este ca și cum am avea un aparat electronic, dar nu am avea curent electric: aparatul (citește: metoda terapeutică), oricât de sofisticat, este nefuncțional în lipsa curentului (voința și energia investite în sensul clarificării și preschimbării intime). Infinit mai util ar fi unul mai modest, dar conectat la o sursă de curent.

Similar, rafinamentul terapeutic, căutarea obsesivă de alte și alte remedii și metode terapeutice, care mai de care mai ciudate, mai complicate, mai costisitoare, mai greu de obținut, vor avea doar efecte marginale, aproape nule, dacă pacientul nu are o atitudine activă și o angajare hotărâtă, plină de credință. E drept că acest efort poate avea o eficiență mult sporită direcționat fiind cu măiestrie de un remediu ales cu grijă, cât mai adecvat, cât mai apropiat de frecvența de vibrație perturbată, individualizat pentru fiecare pacient, ținând cont, în primul rând, de particularitățile fiecăruia și abia în al doilea rând de patologia specifică (mai mult contează că un pacient este temător iar altul mânios, decât că unul are probleme respiratorii iar celălalt o suferință biliară). Date fiind acțiunile multiple la diferite niveluri pe care le are, în general, fiecare plantă, cristal, metodă terapeutică naturală în general, două persoane, ambele cu temperament de foc, de exemplu, chiar dacă una are probleme digestive iar cealaltă probleme respiratorii, vor avea tratamente mai asemănătoare decât două persoane, ambele cu probleme respiratorii, dar una cu temperament de foc iar cealaltă cu temperament de aer.

în plus, cu cât acea boală este mai severă, cu atât efortul investit trebuie să fie mai mare: mult mai amplă, mai hotărâtă, mai plină de credință trebuie să fie angrenarea la un pacient având cancer, decât la unul care are palpitații pe fond vegetativ. Cel dintâi are de compensat greșeli repetate de prea multe ori, cu obstinație demoniacă, fără să țină cont de avertismentele mai subtile ori mai grosiere pe care le-a primit de nenumărate ori. Cel de-al doilea este doar prevenit cu blândețe.

Din această perspectivă, recurgerea la metode supresive (fie ele chiar și naturiste) este nejustificată și chiar periculoasă. Nu ne referim însă aici la pacienții copleșiți de boală și de suferință, cu resurse vitale limitate și care nu își mai doresc decât o alinare a durerii. Ar fi cinic să-i îndemnăm la transformare profundă lăuntrică sau să le explicăm că boala se datorează rezonanțelor josnice pe care le cultivă. Ar fi cinic și periculos (ba chiar fatal) să vizăm, prin tratamentul administrat, acțiuni purificatoare radicale, susceptibile a elimina în mod glorios boala, dar și pacientul. în aceste cazuri, acțiunea paliativă prin mijloace naturale (sau chiar nenaturale - deși antialgicul suprem, încă nedetronat, morfina, pentru care organismul uman are în mod natural receptori, provine din natură) este justificată, recomandată și chiar salutară *{sedare dnlorem divinum est)*.

Eliminarea unor manifestări exterioare, superficiale ne poate iluziona că am eliminat și cauza profundă sau poate chiar să ne facă să respingem, să nu recunoaștem faptul că există o cauză profundă a suferințelor noastre. Aceasta nu face însă decât să amâne inevitabilul și necesarul proces de limpezire, dumirire și reclădire lăuntrică. De exemplu, faptul că un pacient își aplică un unguent cu cortizon sau chiar cu gălbenele, nu-i anulează greșelile pe care le-a comis și nu-i va elimina tendințele interioare nedemne (mânie), care au determinat erupția eritematoasă (de culoare roșie) și pruriginoasă (cu mâncărime) de care *încearcă* să se debaraseze. Doar analizând cu bun simț și claritate, cauza ascunsă, dar, de cele mai multe ori, evidentă, a manifestărilor vizibile și eliminând-o prin mijloace adecvate, alese atent și aplicate cu conștiința trează și cu dorința lăuntrică de transformare va reuși, durabil și eficient, să elimine orice tip de suferințe. Uneori chiar numai simpla conștientizare, perfect lucidă și pătrunzătoare alături de voința de a se transforma sunt suficiente pentru a elimina cauza subtilă și consecutiv, mai devreme sau mai târziu, și manifestările periferice.

Mai presus de toate se află însă credința nestrămutată în puterea de vindecare care ne vine direct de la Dumnezeu Tatăl. Această credință, atunci când este ardentă, ne pune în rezonanță cu cea mai înaltă formă de energie, capabilă să înlăture orice perturbare, orice vibrație joasă și să-1 transforme, interior, radical pe cel bolnav. El înțelege astfel, cu deplină claritate, natura greșelii pe care o

comitea, ființa lui lăuntrică se metamorfozează total (și uneori instantaneu), umplându-se de un alean nesățios de a se topi în inima Celui Suprem și întreaga-i existență nu mai este decât o vibrație în muzica Divină. Dată fiind această revoluție interioară, lecția de viață pe care o reprezenta boala nu-și mai are rostul, deoarece făptura respectivă a atins țelul suprem, finalitatea oricărei forme autentice de terapie naturală: dăruirea totală față de Dumnezeu, abandonarea oricăror preocupări și tendințe meschine, transformarea ființei egotice, ale cărei acțiuni erau inspirate de teamă, orgoliu ori atașament, într-o unealtă conștientă a voinței Divine, fericită să se topească prin fiecare gest și fiecare respirație în armonia ultimă a universului. Drept urmare, boala este eliminată, odată cu rădăcinile ei cele mai adânci. Acesta este substratul vindecărilor miraculoase realizate de persoane, locuri sau obiecte sfinte. Toate acestea sunt făgașuri prin care Grația Divină se revarsă fără stavile, dar numai pentru cei care au deschiderea - credința - de a o primi, pentru cei care se abandonează necondiționat voinței Celui Suprem, renunțând la orice orgoliu, neîncredere, temere, inhibiție, rezervă și scepticism.

Abordarea psihosomatică are ca premiză existența unei intercorelații între afecțiunile din plan fizic și fondul emoțional al pacientului, interpretată, cel mai adesea, ca o relație cauzală: planul subtil *(psiho-emoțional)* îl determină pe cel *fizic*. Conexiunea dintre cele două se face printr-o verigă intermediară, aceea a *funcționalului* (denumită și nivel energetic de cele mai multe forme de terapie naturală). Mulți medici cu pregătire convențională consideră ca demne de atenția lor, practic exclusiv afecțiunile care au manifestări evidente în plan fizic.

în realitate, spectrul tulburărilor din plan funcțional și respectiv emoțional include un număr de oameni cu câteva ordine de mărime mai mare: foarte mulți oameni (probabil majoritatea) au perturbări de natură funcțională (cine nu a avut o tulburare de tranzit, o crampă, o durere de cap, un acces de palpitații etc?) și practic orice om a avut probleme emoționale (toți am fost vreodată triști ori mânioși ori speriați). Neglijate, negate, reprimate ori incorect tratate (suprimate prin medicație alopată), acestea pot constitui germenii viitoarelor afecțiuni din plan fizic. Dimpotrivă, abordarea lor simultan cu tratarea efectelor lor grosiere - bolile propriu-zise - (ideal, chiar înainte de apariția acestor efecte grosiere) constituie premiza unei vindecări eficiente și durabile (chiar dacă uneori mai lentă). Practic, în acest punct se realizează confluența cu tehnicile de psihoterapie: punctul crucial este ca pacientul să devină conștient de resorturile profunde ale afecțiunii sale. Astfel va reuși să înțeleagă felul în care boala se instalează și mai ales modul în care poate fi vindecată.

Este momentul să realizăm o nuanțare: de fapt nu este neapărat vorba despre

o relație cauzală, ci, de multe ori, de un fenomen de *sincronicitate,* cu diferența că manifestările din plan fizic au un timp mult mai lung de latență - durează mult mai mult până când ele devin evidente, spre deosebire de cel emoționale care, adesea, se declanșează imediat sau la foarte scurt timp. Manifestările energetice-funcționale au o durată de instalare intermediară. Mijloacele naturale de vindecare ale organismului vor interveni pe toate cele trei niveluri, fiind foarte eficiente asupra planului *fizic* (lupta cu microorganismele sau cu celule tumorale, vindecarea unor leziuni la nivelul mucoaselor ori tegumentelor etc. sunt procese care se desfășoară permanent și sunt, în covârșitoarea majoritate a cazurilor, din fericire, eficiente), ceva mai puțin eficiente la nivel *funcțional* (cât de trenante pot fi simptomele unui colon iritabil, tendința de a face accese migrenoase sau atacuri de palpitații în condiții de suprasolicitare etc.) și foarte ineficiente în plan *emoțional* (ce bine ar fi să ne putem descotorosi de mânie, teamă, gelozie, tristețe etc, care, pe mulți oameni, îi marchează perioade lungi, nu rareori pentru tot restul vieții). De altfel, similară este și eficacitatea medicației supresive.

Un exemplu banal foarte la îndemână este cel al cistitei tinerelor căsătorite (virgine). în plan *fizic* explicația este foarte simplă: trauma mecanică și mobilizarea germenilor prin actul în sine favorizează colonizarea transuretrală a vezicii urinare: depășite fiind posibilitățile naturale de apărare (epurare a bacteriilor), se produce invadarea mucoasei cu inflamație, rezultatul fiind o cistită care apare a doua zi. cel târziu la câteva zile după.

Psihosomatic interpretarea este la nivelul bunului-simț: foarte multe fete, conștient sau nu. vor resimți prima interacțiune amoroasă ca pe o profundă agresiune asupra intimității lor, ca pe o vulnerabilizare a sistemului propriu de protecție față de agresiunile exterioare - este un traumatism în plan *emoțional* care se produce imediat, chiar în timpul contactului sexual (dacă nu chiar dinainte, din momentul în care este percepută intenția de interacțiune erotică a bărbatului), indiferent dacă acest lucru este conștientizat sau nu, recunoscut sau nu. Manifestările de natură energetică, *funcțională* apar. cel mai adesea, imediat după terminarea actului amoros, cea mai caracteristică fiind nevoia imperioasă și frecventă de micțiune - expresie a tendinței subconștiente de a elimina agresiunea (sau amintirea ei). în acest moment cele mai rafinate mijloace de investigație nu vor putea demonstra nici o inflamație. necum infecție vezicală.

Organismul este capabil să elimine foarte eficient contaminarea bacteriană (consecința în plan *fizic),* cele mai multe femei nedezvoltând cistită; destul de rapid (într-o zi sau două. „trece de la sine") reușește să se descotorosească de senzația neplăcută de micțiune imperioasă (manifestarea *funcțională),* dar trauma *emoțională* a unui act sexual brutal (sau perceput ca atare) poate marca pentru perioade considerabile, uneori ireversibil, psihicul unor femei, fiind la originea

multor nevroze. Tratamentul convențional se limitează doar la antibioticele administrate în cazul demonstrării bacteriuriei. Altminteri, nimic nu se poate face pentru femeia respectivă. Ea, de regulă, nu va spune nimic despre impactul psihic, reprimându-și trăirile și se va plânge de manifestările funcționale, dar acestea vor fi neglijate dacă examenul de urină și urocultura nu vor evidenția modificări.

Dimpotrivă, abordarea fitoterapeutică holistică va administra remedii care vor influența simultan toate cele trei planuri. Din acest punct de vedere există, pentru fiecare plantă, o corespondență între efectele în plan fizic, funcțional și respectiv emoțional: administrarea unei plante emohente, de exemplu, va atenua nu numai inflamația mucoasei (la nivel fizic) ci și impactul la nivel afectiv. Ea va fi eficientă totodată și atunci când nu se poate pune în evidență o inflamație, dar există senzația de micțiune imperioasă și chiar și atunci când subzistă doar impactul emoțional, aparent fără nici un efect, funcțional sau anatomic, asupra tractului urinar. Mai specifică va fi însă acțiunea unei plante recunoscută drept antiseptic urinar, deoarece nu este vorba de o inflamație în genere a vezicii urinare (pentru care este adecvată, dar cu specificitate redusă, planta emolientă), ci, mai specific, de o inflamație prin agresiune exterioară, pentru care mai potrivită este planta care. la nivel emoțional, amplifică starea de curaj, ripostă, revoltă, capacitatea de reacție și împotrivire față de atacurile exterioare. Toate aceste aspecte le vom detalia în continuare, constituind substanța acestei lucrări.

Medicină naturală, și nu naturistă, deoarece termenul se referă la realizarea unui proces curativ prin stimularea, folosind indiferent ce metode, a mijloacelor naturale, fiziologice de vindecare ale organismului (ceea ce corespunde termenului de medicină naturală), și nu neapărat utilizarea unor remedii care provin din natură (corespunzând termenului de medicină naturistă), și care, folosite neadecvat, pot avea efecte profund nenaturale sau chiar nocive.

"Natura - spunea Galennus - este cel mai bun medic; vindecă trei sferturi dintre bolnavi și, în plus, nu-și bârfește colegii", subliniind astfel importanța fundamentală a mecanismelor naturale, firești, proprii organismului în realizarea unei adevărate vindecări, profunde și durabile. Accentuăm, în plus, asupra riscului de a acționa prin mijloace care blochează sau stimulează într-un mod artificial, impropriu organismului, diferite procese fiziologice, în scopul suprimării manifestărilor din plan fizic ale unei boli. Organismul trebuie încurajat să-și găsească propriile căi de vindecare, cele care îi sunt la îndemână, firești și în același timp cele mai eficiente, și nu trebuie să i se impună artificial, forțat, anumite căi de vindecare, deoarece aceasta poate crea dezechilibre și mai mari în planurile mai profunde (energetic, psiho-emoțional etc), chiar dacă în plan fizic

se constată o aparentă vindecare a procesului patologic. Această situație este cunoscută în medicina naturală drept *supresie,* maniera corectă de abordare, din această perspectivă, fiind aceea de a influența în primul rând planurile subtile și, doar în subsidiar, cel fizic (grosier).

Așadar, medicina naturală nu exclude, ci, dimpotrivă, adesea încurajează și o acțiune în plan fizic, o acționare directă asupra procesului patologic, dar preferă să aleagă acele remedii care au posibilitatea de a influența și planurile subtiie, astfel încât vindecarea să fie cu adevărat eficace și durabilă. Majoritatea metodelor naturale curent folosite se limitează la cele trei planuri deja menționate: fizic (anatomic), energetic (funcțional, fiziologic, denumit uneori și eteric) și psiho-emoțional [incluzând aspectele emoționale (emoții, trăiri, stări de spirit) și cele mentale (gânduri, idei, dar și sentimente)].

Există însă și metode terapeutice care abordează planuri considerate mai profunde, mai subtile și cărora li s-au atribuit diferite denumiri și conotații (plan sufletesc, cauzal, spiritual etc.) - este vorba de rugăciune, vindecarea prin credință, tehnicile de meditație, astrologia medicală ș.a.m.d.. Aceste metode (de o certă eficiență) sunt însă dificil de abordat dintr-o perspectivă științifică convențională (deși ele au o fundamentare foarte riguroasă, foarte clar teoretizată, dar în termeni care nu aparțin vocabularului comun).

De aceea ne vom limita în analiza noastră asupra celor trei planuri deja menționate. Din acest punct de vedere este posibilă realizarea unei categorisiri a metodelor naturale de terapie, în funcție de nivelul predominant asupra căruia acționează: homeopatia acționează primordial în plan mental-emoțional și secundar în cel energetic, de regulă neavând nici o influență directă în plan fizic (cele mai multe remedii homeopatice nici nu conțin vreo moleculă chimic activă); regina terapiilor cu acțiune în plan energetic este, categoric, acupunctura, secondată de presopunctură, masaj etc; aparent predominant în plan fizic acționează dietoterapia (deși, și aici există multe implicații energetice și chiar psiho-emoționale, detaliat studiate de metode precum cea ayurvedică, dar și în medicina tradițională chineză, prin dezvoltarea unor teorii cu implicații practice foarte directe referitoare la gustul alimentelor și stările pe care le pot genera și întreține la nivel energetic și emoțional).

Fitoterapia, corect realizată, este în măsură să abordeze toate aceste planuri, cu egală eficiență. în acest sens, să reamintim că homeopatia realizată cu remedii de sorginte vegetală administrate în potente mici este de fapt o fitoterapie mai mult sau mai puțin diluată, iar dietoterapia se bazează și ea, în cea mai mare măsură, tot pe resurse vegetale. De fapt, aceste trei ramuri ale medicinei naturale (homeopatia cu remedii de origine vegetală, fitoterapia, inclusiv aromaterapia și dietoterapia) formează un continuum, în care limitele sunt doar orientative,

practic singurul criteriu fiind relațiile efect / doză și toxicitate / doză. Ambele sunt maxime în homeopatie și minime în dietoterapie. într-adevăr, majoritatea plantelor folosite în homeopatic sunt otrăvitoare în stare naturală și. de aceea, se folosesc diluții din ce în ce mai mari (și din ce în ce mai active), până la eliminarea oricărui efect toxic și, de multe ori. a oricărei molecule chimic active, în timp ce alimentele de origine vegetală nu au nici un fei de toxicitate (decât în cantități excesive, care sunt dificil sau imposibil de ingerat), din contră, sunt hrănitoare.

Fitoterapia ocupă poziții intermediare; de fapt include toate cele trei variante, modularea făcându-se adesea prin modificarea modului de administrare: prin olfacție (cum se procedează adesea cu uleiurile volatile sau pur și simplu prin adulmecarea pulberii de plante sau chiar a unei plante vii) se acționează intens în plan emoțional, practic fără aport de substanță la nivel fizic; dar, când înfulecăm o tocăniță de cartofi cu cimbru, busuioc și ghimbir (un deliciu!), acțiunea subtilă este ceva mai greu de perceput, în schimb cea în plan fizic este evidentă și deosebit de savuroasă. Forma clasică de administrare însă a remediilor vegetale rămâne însă extractul apos (preferabil la temperatura camerei, adesea însă sub formă de infuzie ori decoct) sau cel alcoolic, glicero-alcoolic, uleios etc. În această lucrare ne vom ocupa practic numai de remediile de sorginte vegetală urmând ca, în lucrări viitoare, să abordăm și alte metode: cristaloterapia. presopunctura, terapiile posturale etc.

De ce preferăm remedii naturale? Tocmai fiindcă, spre deosebire de ceie de sinteză (chimice), ele sunt capabile să influențeze simultan toate cele trei planuri: fizic, energetic, psiho-emoțional. în acțiunea sa de cunoaștere, omul a găsit cel mai mare ajutor în exemplul naturii ce-l înconjura, observând animalele care se ghidează după instincte, plantele care cresc și fructifică conform unor ritmuri astrale, intuind astfel permanentele fluxuri energetice subtile ce trec prin noi și scaldă întreg universul în care trăim.

Starea de sănătate presupune armonie psihică - mentală și emoțională -. repercutată în armonia structurii energetice și a celei fizice, alături de armonia dintre ființă și întregul univers și comunicarea liberă cu natura, cu realitatea manifestă. Acestea sunt premizele împlinirii și desăvârșirii fizice, energetice, emoționale, afective, mentale și spirituale - starea Edenică, primordială a omului.

Felul în care dormim, vorbim, locuim, alimentele pe care le consumăm, acțiunile, atitudinile, gândurile, sentimentele, emoțiile, oamenii care ne înconjoară și relațiile pe care le stabilim cu ei, modul de percepere a lumii în ansamblu sunt, așadar, hotărâtoare pentru păstrarea nealterată a stării de sănătate.

Astăzi, omul, despărțit prin pereți de sticlă și aluminiu de natură, construind medii și anotimpuri artificiale, alimente și medicamente de sinteză, a pierdut comoara sa neprețuită de înțelepciune: a uitat cum să se relaxeze, cum să mănânce curat și sănătos, cum să respire, cum să se încadreze în ciclurile astronomice.

Eroarea fundamentală a medicinei convenționale modeme este tendința de a găsi metode terapeutice (medicamente, intervenții chirurgicale sau nechirurgicale, terapii de substituție ete.) capabile să suprime sau să compenseze orice manifestare patologică, într-o tendință orgolioasă de a se împotrivi naturii, de a o înfrunta și a o învinge, ajungându-se adesea la situația tragică în care pacienți preterminali (aflați în pragul sfârșitului) sunt totuși menținuți în viață (de multe ori împotriva voinței acestora), uneori perioade de timp considerabile; consecința este doar prelungirea suferinței acestor nefericiți, transformați în apendice ale spitalelor și terapiilor moderne. în anexe ale acestora și pierzându-și practic orice șansă la o existență autonomă. Desigur, medicina neconvenționaiă nu poate oferi metode alternative eficiente în cazurile foarte severe (insuficiențe de organ, boli sistemice sau neoplazice în stadiile finale): o insuficiență renală cronică în stadiul uremie nu prea are altă șansă decât dializa sau transplantul etc. în cazurile mai puțin severe însă, medicina naturală oferă metode eficiente (de care medicina convențională nu dispune) de prevenire a evoluției nefavorabile, într-adevăr, medicina naturală este inegalabilă în profilaxie, fiind cu atât mai eficientă cu cât este aplicată mai precoce.

Revenind la fitoterapie, trebuie sublimat că, dincolo de efectele subtile asupra cărora vom insista în această lucrare, plantele, din punct de vedere biochimic, conțin substanțe analoge sau compatibile cu ale sistemelor vii. în contrast, cele mai multe dintre medicamentele de sinteză actuale sunt substanțe inexistente în natură cu efecte imprevizibile în cadrul unui sistem viu.

Fitoterapia implică și conceptul de a trăi în armonie cu întregul regn vegetal, atât în plan fizic - (Hippocrates spunea: „Fie ca alimentele să vă devină remedii iar remediile alimente") - cât și afectiv. Frumusețea și desăvârșitul lor echilibru structural ne elevează emoțiile, putem descoperi în el sursa ultimă a frumuseții, rezonanța cu forța creatoare supremă, echilibrul lor revărsându-se astfel și în noi, umplându-ne de pace și armonie. Pentru a fi completă, relația trebuie să fie reciprocă: plantarea unui arbore, îngrijirea unei flori, trebuind să constituie parte integrantă a fitoterapiei, în aceiași măsură ca și prepararea infuziilor, extractelor, decocturilor.

TIPURI CONSTITUȚIONALE

O abordare corectă psihoterapeutică presupune cunoașterea tiparelor psiho-emoționale din care se nasc manifestările funcționale și, ulterior, cele fizice. Una dintre clasificările cele mai răspândite și mai eficiente a acestor tipare emoționale

este aceea care face apel la sistemul simbolic al celor cinci elemente, care, în forme complete sau parțiale (patru sau numai trei elemente), este recunoscut și folosit de practic toate tradițiile medicale.

Două dintre acestea, cele mai răspândite și mai eficace la nivel mondial și, în același timp. cele mai autentice (care au păstrat cel mai nealterat filonul originar) sunt tradiția ayurvedică, care își are originea în subcontinentul indian, și cea taoistă, cu sorgintea în spațiul chino-tibetan. Autenticitatea și, de aici, viabilitatea lor (la ora actuală amplu documentată științific prin studii controlate, riguroase) se bazează tocmai pe menținerea în forma completă, pentadică, a sistemului elemental: lemn, apă, foc, aer, metal - în cea taoistă; pământ, apă, foc, aer, eter - în medicina ayurvedică (îmbinate două câte două în cele trei forțe vitale fundamentale: KAPHA - apă și pământ, PITTA - foc și apă, VATA - aer și eter).

Tradiția europeană își trage seva din sistemul ayurvedic (dat fiind și fondul cultural comun indoeuropean), fiind prima oară (cel puțin în lumina datelor actuale) fundamentată de Hippocrates (care. fără îndoială, a cunoscut direct textele sau, măcar, știința ayurvedică) sub forma celor patru tipuri constituționale: flegmatic (pământ), melancolic (apă), coleric (foc), sanguin (aer).

In prezentarea noastră vom face apel mai ales la trei dintre cele patru tipuri: apă, foc și aer. utilizându-1 pe cel de-al patrulea (pământ) numai ocazional, când necesitatea o impune. Justificarea o constituie dorința de simplitate și claritate, fără a sacrifica însă rigurozitatea, deoarece, prin chiar natura ei, tipologia de pământ constituie mai rar substratul unor perturbări emoționale cauzatoare de manifestări patologice (dată fiind stabilitatea, rezistența, echilibrul pe care le presupune). Totuși. în patologia tractului urinar, aceasta are o reflectare directă (poate cea mai clară din întreaga patologie umană): litiaza urinară, subiect asupra căruia vom reveni ulterior. Fiecăruia dintre aceste tipuri i se atribuie anumite calități fundamentale, din care derivă toate celelalte caracteristici atât fiziologice (manifestare normală, adecvată, adaptată, armonioasă) cât și patologice (manifestarea excesivă, neadecvată, dizarmonioasă). Le vom detalia în continuare.

Pentru tipul de *AER* esențiale sunt mișcarea și instabilitatea (difuziune, împrăștiere, oscilație, variabilitate, schimbare, deplasare, neliniște, anxietate, nesiguranță). Pentru tipul de *FOC* - transformarea, acțiunea (ardere, metabolism, metamorfozare, dinamism, activitate, intensitate, iritabilitate, ardoare, pasiune, curaj, autoritate). Pentru tipul de APĂ (și *PĂMÂNT)* - stabilitatea, structura (lentoare. fixitate, calm, liniște, atașament). Cel mai adesea aceste două tipuri apar împreună, ele asigurând structura de bază, zidăria, în care amândouă sunt esențiale (nici una nu se poate manifesta fără cealaltă): pământul formează

cărămizile, apa mortarul - fără liant cărămizile s-ar prăbuși la primul șoc, fără cărămizi liantul nu ar avea ce să lege.

Pământul asigură structura, substanța, soliditatea (fixitatea, nemișcarea), *apa* - coeziunea, fuziunea într-un tot omogen, uniform (dar și nediferențiat, fără relief, fără asperități, lipsit de personalitate). în continuare, *focul* (în contrast cu apa) este cel care aduce individualitate, formă, diferențiere, fiind, prin aceasta, substratul multor tendințe egotice (orgoliu, mânie, aroganță etc). Prin intervenția *aerului* acestea sunt depășite în sensul comunicării, interacțiunii afective, care înlocuiesc individualismul orgolios imprimat de foc. Este nevoia de ceilalți, dorința de a comunica și a interacționa. Dar, când aceasta se manifestă excesiv, va genera o fire schimbătoare, dispersată, ezitantă, temătoare, nesigură. în final, *eterul* ne proiectează în puritatea originară, atemporală și nonspațială. De fapt, se consideră că el formează cadrul de manifestare pentru celelalte elemente, continuumul spațio-temporal al fizicii relativiste. Având acest rol de fundal, eterul, în general, nu se manifestă în viața curentă și de aceea discuția noastră nu-1 va include. Nici alte sisteme de explorare a realității noastre imediate nu îl iau în calcul: astrologia, de exemplu, se limitează și ea la primele patru elemente fundamentale.

încadrarea unui pacient, mai exact a unei stări patologice, într-una din cele trei tipologii se bazează în primul rând pe contextul *psihic,* secundar pe aspectele energetice, funcționale și doar în ultimul rând pe caracteristicile fizice, anatomopatologice.

Tipul de *AER*

Are forme subțiri, plăpânde, neregulate, dezvoltare deficitară; piele subțire, uscată, cu crăpături; păr rar, subțire, friabil, uscat, aspru; unghii mici, neregulate, sfărâmicioase, deformate. Ochii sunt mici, uscați, întunecați. Urina este redusă cantitativ, fără culoare sau miros, uneori eliminată cu dificultate. Manifestă tendință la constipație cu scaune tari, uscate, în cantitate mică și totuși dificil de evacuat, cu dureri (colici), cu gaze. Transpirația este redusă cantitativ, nemirositoare. Are apetit neregulat, voce scăzută, slabă, răgușită, cu tonalitate și intensitate variabile. Toate părțile corpului sunt într-o permanentă mișcare. Vorbește mult, repede, este superficial, sare de la un subiect la altul, mișcările sunt rapide, dezordonate, tremură, somnul este superficial, neodihnitor, cu tendință la insomnie. înțelege repede, ușor, dar superficial, este nehotărât, are memorie slabă, prinde repede, reține ușor, dar uită la fel de repede. Tresare la zgomote. Este temător, anxios, dar și exuberant, entuziast, comunicativ. Nu are răbdare, ar vrea să fie peste tot în același timp, își risipește energia în tot felul de fleacuri, începe acțiunile plin de avânt, dar nu le duce la bun sfârșit.

Bolile tipului de aer sunt caracterizate de dureri de mare intensitate, vii,

chinuitoare, exacerbate de imaginație, modificând starea psihică a pacientului, variabile, schimbătoare ca localizare, orar și intensitate, capricioase, ascuțite, cu senzație de crampă, colică, rupere, sfâșiere, torsiune, fulgurație etc; secreții reduse, uscăciune; febră variabilă, cu mari oscilații; dorință de căldură, nu suportă frigul; tuse uscată sau cu expectorație redusă; palpitații, senzație de constricție toracică; apetit variabil, eructații frecvente, distensie abdominală prin acumulare de gaze, constipație, fenomene diskinetice digestive; reducerea cantității de urină, urină incoloră, tulburări de micțiune, disurie; tremurături, hipersensibilitate la zgomote, insomnie, neliniște, îngrijorare, agitație, teamă, anxietate, iluzii, halucinații, suprasolicitare, epuizare.

Tipul de FOC

Are o structură medie, toate părțile corpului sunt moderat dezvoltate, de dimensiuni medii, articulațiile sunt flexibile, pielea este caldă, roșie, umedă, uneori cu acnee, părul este moale, fin, cu tendință la încărunțire sau calviție precoce, frunte ridată, ochi mai frecvent căprui deschis sau verzi, cu privire pătrunzătoare, conjunctivele roșii. Transpirație abundentă, cu miros puternic. Urina abundentă, concentrată, hipercromă, cu miros pătrunzător. Scaunele sunt de asemenea abundente, moi, tendință la diaree, poftă de mâncare foarte mare. Vocea este ascuțită, pătrunzătoare, dominatoare, vorbește moderat, hotărât. Mișcările sunt calculate, precise, elastice. Doarme moderat, se trezește uneori în timpul nopții, dar adoarme repede la loc. Are o inteligență pătrunzătoare, o minte ageră și critică, memoria este ascuțită, focalizată, clară. Este autoritar, despotic, iritabil, mânios, plin de siguranță și îngâmfare, intolerant, ambițios, egocentric, dar poate fi și prietenos, amabil, diplomat, preocupat de cei din jur. Iubirea lui este tiranică. Are fire de conducător. Viața este pentru el o luptă. își urmărește scopurile cu înverșunare și adesea consideră că scopul scuză mijloacele și se crede unicul deținător al justiției și adevărului. într-adevăr, focul dă focalizare, ardoare, direcționare fermă, forță de penetrare, de impunere.

Bolile tipului de foc sunt caracterizate de căldură locală și generală, inflamație, febră (cu dorința de mediu răcoros), roșeața, senzație de mâncărime, de arsură, hemoragii, ulcerații, excoriații, perforații, abcese, secreții muco-purulente sau net purulente, galben-verzui, iritante, excoriante, sanguinolente; gust amar sau picant în gură, vărsături bilioase, peristaltică accelerată, diaree; urină abundentă, hipercromă (portocalie, roșie, brună), tulbure; iritabilitate, mânie, furie. Debutul bolii este brusc, simptomele acute.

Perturbarea focului în organism se realizează în modul cel mai tipic atunci când intervine un proces de intoxicare a sângelui (și prin aceasta a întregului mediu intern al organismului). De aceea, orice formă de toxic (substanțe chimice, inclusiv medicamente de sinteză, tutunul, alcoolul, drogurile, diferite toxine

exogene - toxine bacteriene etc. - sau endogene, produse de organism - produși de retenție azotată etc. -) poate determina perturbări ale focului subtil, urmate de boli caracteristice. Un rol important în acest proces îl joacă ficatul prin acțiunile lui de detoxifiere. în sens mai larg, în acest proces intervine un întreg sistem răspândit în tot organismul, format din celule de dimensiuni mari care joacă rolul de colectori ai deșeurilor și toxinelor - sistemul macrofagic mononuclear (denumit pe vremuri sistem reticulohistiocitar sau reticuloendotelial). în sensul cel mai larg, întregul sistem imun al organismului contribuie la acest proces.

Tipul de APĂ (și *PĂMÂNT)*

Se caracterizează printr-o structură fizică solidă, robustă, cu forme armonioase, toate părțile corpului au dimensiuni mari, sunt bine dezvoltate, ferme, cu musculatură și țesut adipos bogat reprezentate, cu conturuari regulate, rotunjite. Pielea este groasă, albă, umedă, rece, catifelată; părul este des, mătăsos, cu rădăcină puternică, firul este gros, lucios; unghiile sunt groase, opace, bine conturate, regulate, solide; dinții mari, regulați, puternici, albi; ochii mari, negri sau bruni, umezi, cu privire blândă, calmă. Urina este în cantitate moderată, palidă sau albicioasă. Scaunul, și el moderat cantitativ, este bine format, cu evacuare lentă. Transpirația este în cantitate medie, rece, plăcut mirositoare, pofta de mâncare constantă, în general redusă. Vocea este plăcută, gravă, puternică, vorbește puțin, calm, mișcările sunt reduse, lente, făcute cu zgârcenie. Somnul este lung, profund, se trezește cu dificultate. Memorează lent, dar ține minte multă vreme. Și înțelegerea este mai lentă, dar profundă și solidă. Este calm, liniștit, tolerant (mai mult din lenea de a-i contrazice pe ceilalți), sentimental, iubitor, cu sentimente statornice. Are tendință spre încetineală, indolență, letargie, inerție, (este greu de mobilizat în acțiuni); atașament, posesivitate, acumulare, reținere. Spre deosebire de tipul de foc, nu se zbate pentru a câștiga cele dorite și nu are ambiții referitoare la poziția socială. El refuză lupta și transformarea.

Combinația de pământ cu apă înseamnă noroi. Tendința acestor persoane este de a se scufunda în mocirla unor sentimente grele de pământ și de apă. Când predomină pământul, sunt oameni blocați în planul material, fizic, având doar trăiri primare, grosiere, singurul instinct este cel al supraviețuirii - ei nu urmăresc decât să existe, să subziste, emoțiile lor sunt restrânse la teamă, ură, obsesii, nu există nuanțe, nu există tendință la evoluție sau la elevare. Când predomină apa, sunt persoane care se îneacă într-o mare de emoții apoase, se complac în nostalgie și lamentare, în sentimentalism și atașament, în inerție și inactivitate, ei fiind incapabili de a mai acționa de a mai avea vreo inițiativă. Tendința la acumulare materială se manifestă mai ales prin hrănire excesivă, îngrășare, (are un metabolism leneș), achiziționarea de obiecte pentru uzul și confortul personal.

Bolile tipului de apă (şi pământ) sunt caracterizate de dureri în general de mică intensitate, continue, cu senzaţie de apăsare, greutate, înţepeneală; senzaţie de obstrucţie, înfundare, congestie; acumulare de mucus, secreţii mucoase, apoase, albicioase, translucide, neiritante; febră redusă, continuă, persistentă, cu variaţii reduse; acumulare de fluide în organism, edeme, obezitate; tuse cu expectoraţie abundentă; gust dulceag sau sărat în gură, salivaţie excesivă; greaţă, vărsături (prin stază gastrică şi acumulare de alimente şi secreţii mucoase într-un stomac hipoton); urină abundentă, albicioasă sau decolorată, cu flocoane sau depozit de mucus; somnolenţă, indolenţă, oboseală, torpoare, îngreunare mentală, pierderea clarităţii mentale, ataşament, invidie, lăcomie, stare de depresie letargică. Boala se instalează treptat, prin acumulări progresive, are în general evoluţie cronică.

La tipul de *AER* starea psihică este fluctuantă, instabilă. Este tipul cel mai fragil, care se dezechilibrează cel mai uşor şi de aceea cel mai predispus la tulburări funcţionale. Tradiţia ayurvedică subliniază că cele mai multe afecţiuni aparţin acestui tip, subliniind prin aceasta caracterul preponderent funcţional al acestora. În realitate, tulburările funcţionale pot să apară la toate cele trei tipuri, dar cei cu tipologia de aer se vor adresa cel mai frecvent medicului, tocmai datorită fondului lor psihic anxios, neliniştit, temător şi a dorinţei de a comunica, de a împărtăşi, de a cere ajutorul celorlalţi: sunt cei care întreabă în dreapta şi stânga, merg din medic în medic, cer sfaturi de la toată lumea (de la femeia de serviciu până la profesorul universitar), ba chiar le şi aplică apucându-se de multe metode terapeutice fără a duce la capăt nici una.

Tipul de *FOC* este prea orgolios şi prea ocupat pentru a cere sfatul altuia; el ştie mai bine decât oricine ce are de făcut şi doar în ultimă instanţă se adresează medicului, dai şi atunci, fie pentru că simptomele supărătoare îl împiedică să-şi menţină ritmul susţinut de activitate, fie pentru a se convinge (şi a-1 convinge pe medic) că a aplicat deja metodele cele mai eficiente, dar acestea au avut obrăznicia, în mod inexplicabil şi impardonabil, de a nu îşi îndeplini misiunea încredinţată; sunt oamenii „dozelor de şoc", ai măsurilor eroice, extreme, excesive, radicale, care nu acceptă decât antibiotice foarte puternice, medicamente foarte scumpe (neapărat de import), medici foarte vestiţi (orgoliul nu le permite să accepte ceva sau pe cineva care nu se ridică la nivelul propriei lor valori).

în sfârşit, tipul de *APĂ* (şi *PĂMÂNT)* este prea conservator şi răbdător, are vocaţia de a îndura şi, de altfel, tulburările evoluează lent, pe nesimţite, cu simptome estompate, pe care, adesea, nu le bagă în seamă. De aceea ei se vor adresa şi mai rar medicului.

Aşadar, prevalenţa mai mare o au nu neapărat bolile, cât bolnavii de tip aer, toate cele trei tipologii parcurgând de fapt în evoluţia afecţiunilor stadiile de manifestare în plan emoţional, ulterior energetic şi în final fizic.

PATOGENIA BOLILOR

Bolile (mai corect ar fi termenul de tulburări) cu care ne confruntăm cel mai frecvent au, în marea lor majoritate, o **cauză psiho-emoţională.** De fapt există niveluri şi mai profunde de cauzalitate, dar acestea nu sunt perceptibile şi nici abordabile în mod obişnuit. în această carte ne vom ocupa doar de bolile întâlnite curent în practică, punând de fiecare dată accentul pe aspectele mental-emoţionale aflate la rădăcina acestor suferinţe.

Omul este privit ca o entitate în interacţiune cu mediul. în plan grosier, *fizic* el preia din exterior cele patru elemente prin alimente (glucide - pământ şi apă, lipide - apă şi foc, proteine - foc şi pământ) şi oxigen (aer), le digeră, le asimilează, le metabolizează.

Un proces similar se produce şi la nivel energetic, *funcţional* (eteric) şi *psiho-emoţional.* Situaţiile de viaţă, experienţele pe care le parcurgem sunt asemeni unei hrane subtile pe care fiinţa o preia şi se străduieşte să o digere şi să o metabolizeze, asimilând ceea ce este folositor şi eliminând ceea ce este nefolositor sau chiar nociv. Din acest punct de vedere experienţele traumatizante rafinează şi purifică fiinţa - în special egoul - o îndreaptă şi o desăvârşesc, eliminând acele piedici / probleme care o împiedică să-şi urmeze drumul ascendent. Acest proces presupune desprinderea de condiţionările exterioare (oameni, evenimente, poziţii, situaţii, posesiuni materiale etc), interiorizare, căutare lăuntrică, regăsire de sine şi, în final, reîntoarcerea către exterior, mai ales către celelalte fiinţe, de data aceasta nu de pe o poziţie egotică, ci afectivă: numai prin iubirea, înţelegerea şi iertarea celorlalţi poţi trece mai departe, te poţi desăvârşi şi împlini ca făptură umană.

Cauza bolilor este reprezentată, în genere, de acumularea anumitor stări şi emoţii negative care nu sunt depăşite, nu sunt eliminate. Ideal ar fi ca, în confruntarea cu realităţile exterioare, să ne menţinem perfect egali şi netulburaţi, într-o stare de eternă fericire. Foarte puţini pot să realizeze această stare de detaşare - ea ar fi premiza unei imunităţi totale faţă de orice boală. în covârşitoarea majoritate a oamenilor, evenimentele exterioare (dar şi cele interioare) declanşează reacţii emoţionale, pozitive sau negative. Deşi există şi posibilitatea apariţiei anumitor tulburări din cauza emoţiilor pozitive (excesive), de regulă bolile sunt cauzate de suferinţe (de fapt suferinţă este un sinonim pentru boală).

Emoţiile ar trebui să vină şi să treacă. Problemele apar atunci când vin, dar

nu mai trec. Acumularea și stagnarea acestor emoții negative este urmată de "densificarea" lor până când, prin condensare, vor genera manifestări în domeniul imediat inferior de vibrații - în plan eteric, bioenergetic, sub forma unui blocaj în libera curgere a fluxurilor energetice prin organism, concretizat în *tulburări funcționale* (tulburări de reglare neuroendocrină, tulburări de motilitate la nivelul diverselor tracturi - respirator, digestiv, urogenital - și diverselor grupe musculare, tulburări vasomotorii uneori este utilizat termenul generic de tulburări neurovegetative), dereglări lipsite de un substrat organic; continuarea procesului de acumulare și condensare, de data aceasta la nivel eteric, va determina o nouă coborâre a frecvenței de vibrație, cu apariția manifestărilor în plan fizic: leziunile organice propriu-zise. Este un proces care seamănă cu trecerea unei substanțe dintr-o stare de agregare în alta: din fază gazoasă în fază lichidă iar din aceasta în fază solidă.

Acest blocaj al fluxurilor subtile și grosiere determină acumularea de toxine (în sens subtil și grosier, metaforic și concret). Medicina modernă a găsit drept echivalent ultim în plan fizic al noțiunii de toxină *speciile reactive de oxigen,* substanțe de o maximă agresivitate, capabile să degradeze orice moleculă organică, considerate, la ora actuală, drept mijlocul de producere a proceselor degenerative, inflamatorii, tumorale maligne, a tuturor proceselor de degradare, degenerescență și senescență, practic, a marii majorități a bolilor potențial severe (inclusiv îmbătrânirea și moartea).

Revenind la cauza princeps a bolilor - persistența reziduurilor emoționale, există trei mari categorii de modificări temperamentale **(emoționale):**

- cele de *APĂ (și PĂMÂNT)* (având drept principală calitate *greutatea,* cu derivatele ei: persistența, lentoarea, atașamentul, posesivitatea, lăcomia, inerția, lipsa de chef, dorința de a avea, de a acumula și de a menține, dorința de posesiuni stabile și de stabilitate în general, refuzul mișcării, al variabilității, al schimbării);
- de *FOC* (principala caracteristică este *fierbințeala:* iritabilitatea, mânia, gelozia, invidia, ura, dorința de răzbunare, ostilitatea, dorința de afirmare, de impunere, de dominare, de a ieși în evidență, de a se distinge de ceilalți, disprețul);
- de *AER* (este marcat de *neregularitate:* oscilație, ezitare, șovăială, nesiguranță, neîncredere, neliniște, agitație, teamă, anxietate, caracter schimbător, inconstant, superficial, pe care nu se poate pune bază, în care nu poți avea încredere).

Prin acumulare și condensare, ele vor determina manifestări **funcționale:**

- emoțiile de tip *APĂ (și PĂMÂNT)* provoacă scăderea motilității, lentoare, *stază,* acumulare (de sânge - congestie pasivă, de tip venos -, de secreții, de alimente în tubul digestiv, de urină în tractul urinar etc), cu senzații de greu, plin, apăsare;
- emoțiile de tip *FOC* vor genera *inflamație,* febră, senzații de căldură, roșeață - congestie activă, de tip arterial -;
- emoțiile de tip *AER* determină mai ales *spasm,* expresia în plan funcțional a stării de neîncredere și teamă, generând strângere, contracție (așa cum se ghemuiește un animal sau un copil mic căruia îi este teamă), închidere.

în final, printr-un nou proces de condensare, apar manifestările **fizice.** Sediul lor particular va fi dictat de sfera de probleme vizate de aceste emoții: care aspect al existenței pare să condiționeze, să declanșeze și să întrețină aceste trăiri. De exemplu, dacă sunt probleme afective - zona pieptului și membrele superioare; dacă sunt probleme care țin de afirmarea egoului, de voință, de autoritate - zona superioară a abdomenului; pentru dificultăți în relațiile cu ceilalți - tractul urinar; când este amenințată chiar siguranța existenței, asigurarea condițiilor elementare de supraviețuire (casă, adăpost, hrană, bani, locul de muncă sau activitatea de care depind veniturile) - intestinul gros etc.

Procesul de vindecare necesită, așadar, **conștientizarea** defectelor noastre majore și eliminarea lor. Dar cum putem deveni conștienți de aceste defecte, ființa noastră având dezvoltate mecanisme solide și eficiente prin care le maschează? La întrebarea „Cum reacționați la contrazicere?" practic toți oamenii răspund „Dacă mi se aduc argumente solide, renunț la părerea mea." - ceea ce experiența ne demonstrează că rareori se petrece; mai toți afirmă că sunt calmi, că ajută atunci când li se cere ajutorul, că sunt toleranți și înțelegători etc. Unii oameni au despre ei o părere exagerat de bună, alții - exagerat de proastă sau doar pretind că au o părere proastă, în speranța că vor fi contraziși de anturaj. Există câteva criterii după care ne putem orienta și care au avantajul de a elimina subiectivitatea inevitabilă a propriilor aprecieri:

- să fim atenți la ceea ce zic ceilalți despre noi, la ceea ce ne reproșează ceilalți, mai ales dacă oameni diferiți ne spun cam același lucru; în general au dreptate, oricât de puțin ne-ar conveni și, de multe ori, chiar și atunci (sau mai ales atunci) când vorbesc în momente de mânie;
- să luăm aminte la situații de același gen care se repetă; ele exprimă o tendință lăuntrică a noastră de a ne atrage acel gen de conjuncturi; chiar atunci (sau cu atât mai mult atunci) când par să fie strict incidentale sau nejustificate: suntem atacați, agresați fizic sau verbal, cineva ne plictisește, ne face să așteptăm, avem numai ghinioane (mai exact, un anumit gen de ghinion) etc;
- e bine să sesizăm ceea ce noi reproșăm celorlalți - de regulă sunt reproșuri pe care ni le facem chiar nouă, sunt chiar defectele, lipsurile noastre,

sunt acele lucruri de care suntem nemulţumiţi şi pe care am vrea să le îndreptăm în propria fiinţă: „Nu mă iubeşti" înseamnă de fapt „Nu te iubesc"; „Eşti egoist(ă), vreau să fii mai dăruit(ă)" se traduce prin „Sunt egoist(ă), nu ştiu să fiu dăruit(ă)"; „Urăsc violenţa" trădează propriile porniri violente; cel care caută discordia cu lumânarea şi chiar se străduieşte să o provoace va spune: „Nu-mi place cearta, vreau ca toţi să ne înţelegem". Iată un exemplu: fiul îşi aduce la spital mama, bolnavă de multă vreme, dar pe care a neglijat-o şi nu a mai vizitat-o de nu ştiu când; acum şi-a adus aminte de ea şi a găsit-o cu sănătatea degradată, mai mult din cauză că nu a mai fost hrănită şi îngrijită, decât din cauza bolii; va fi foarte vehement şi revoltat că ambulanţa nu vine la timp, că medicii nu acţionează suficient de repede, că nu au grijă de oameni, că îşi bat joc etc; în realitate, el încearcă să-şi mascheze şi să-şi compenseze propria sa indiferenţă, mustrările de conştiinţă - reproşurile şi le adresează de fapt sieşi.

TRATAMENTUL BOLILOR

Din punct de vedere subtil, cheia o reprezintă eliminarea blocajelor (impurităţi, toxine) emoţionale (vom denumi acest proces purificare), cu reluarea curgerii fluide, armonioase, fireşti prin canalele subtile (dar şi grosiere: tracturile digestiv, respirator, uro-genital, vase, nervi etc), recâstigarea naturalului, a dorinţei de viaţă, a purităţii trăirilor, a adaptabilităţii şi flexibilităţii, a libertăţii (mai ales interioare), a puterii de a iubi şi, în final, regăsirea de sine.

Acest proces de curăţare se va traduce farmacodinamic în stimularea eliminărilor pe diferitele căi naturale: urină (diuretice), transpiraţie (sudorifice, diaforctice), bilă (coleretice-colagoge), scaun (laxative, purgative), expectoraţie (expectorante, fluidifiante ale sputei), uneori chiar vărsătură (emetice). La acestea se adaugă stimularea circulaţiei sângelui şi a limfei. Există, desigur, multe alte efecte farmacodinamice atribuite plantelor.

Remediile care exercită astfel de efecte de purificare a organismului de reziduuri sunt denumite în general depurative, îmbinând două sau mai multe dintre acţiunile menţionate mai sus. Vom discuta acest aspect mai amplu în capitolul despre bolile dermatologice, ca şi în cele despre afecţiunile hepato-biliare (coleretice-colagoge) şi urinare (diuretice).

Realizarea unor acţiuni purificatoare prin oleaţie, sudoraţie, emeză, purgaţie, clismă etc. comportă o discuţie separată care trebuie abordată de pe poziţii ayurvedice (şi nu constituie obiectul acestei cărţi).

Semnele clinice ne ghidează în a stabili dacă ne confruntăm cu un exces de aer, de foc sau de apă (şi pământ), ceea ce are implicaţii în alegerea remediilor, a căror capacitate de a elimina diferenţiat unul sau altul dintre elementele aflate în

exces este în general cunoscută şi aplicată de toate tradiţiile etnoiatrice de pe toate continentele, constituind baza fitoterapiei indo-tibetane (ayurvedice), chinezeşti şi europene.

Dacă speciile reactive de oxigen sunt agenţii patogeni universali, eliminarea lor devine cheia oricărui tratament cu intenţie curativă şi este obiectivul esenţial al oricăror măsuri profilactice. Ea presupune remedii antioxidante, alături de armonizarea şi dinamizarea fluxurilor atât subtile cât şi grosiere în vederea drenării, îndepărtării acestor toxine. Dintre compuşii prezenţi în plante, cei din marea grupă a *flavonoidelor* (structură C_6-C3-C_6) [şi, în măsură mai mică, şi *cumarinele* (structură C_6-C_3)] îndeplinesc ambele roluri: au, pe de o parte, capacitatea de a epura, anihila speciile reactive ale oxigenului, iar, pe de altă parte, de a stimula fluxul la nivelul microcirculaţiei atât sanguine cât şi limfatice, cu efect drenor, de deterjare a reziduurilor metabolice. Acţiunea de anihilare a speciilor reactive se datorează interacţiunii acestora cu carbonul din poziţia 3 a nucleului A, mai ales la flavonoidele cu dublă legătură C2=C3. Reactivitatea deosebită a acestui atom de carbon se datorează vecinătăţii cu gruparea ceto de la C4 şi cu nucleul aromatic B inserat la C2, la care se adaugă influenţa oxigenului din poziţia 1, întregul nucleu C6-C_3-C_6 realizând o structură dinamică, rezonatorie, capabilă să preia şi să anihileze reactivitatea acestor specii active de oxigen.

Dinamismul structurii este amplificat mult la *antociani* tocmai datorită ionizării moleculei şi creării unui sistem rezonant de duble legături conjugate, imprimând întregii molecule, şi mai ales atomului de carbon din poziţia 3, o reactivitate suplimentară. în cazul cumarinelor, absenţa nucleului aromatic B reduce reactivitatea moleculei şi, prin aceasta, capacitatea de a o tampona pe aceea a oxigenului activ.

Dintr-o perspectivă fizico-chimică, în organismul uman există două faze: cea hidrofilă / hidrosolubilă şi cea lipofilă / liposolubilă. Deoarece aceste faze nu sunt nemiscibile între ele, sunt necesare sisteme de protecţie (antioxidante etc.) pentru fiecare. Dacă pentru faza hidrofilă flavonoidele îndeplinesc această funcţie, pentru cea lipofilă intervin *carotenoidele* (provitamine A), în acţiune sinergică cu *tocoferolii* (vitamina E). Molecula carotenoidelor conţine şi ea (precum flavonoidele) un sistem rezonant de duble legături conjugate, esenţial pentru efectul lor antioxidant. Această idee, despre existenţa celor două faze (lipo- şi hidro-), va fi reluată în capitolele despre afecţiunile hepatobiliare, urinare, dermatologice, când vom discuta despre metodele de eliminare a reziduurilor liposolubile (remedii coleretice / colagoge ş.a.) şi hidrosolubile (diuretice etc), depurativele îmbinând, de regulă, ambele proprietăţi.

Multe dintre produsele vegetale folosite curent în terapeutică sunt active

doar atunci când există perturbări (pe care le elimină stimulând moderat mecanismele naturale de corectare), dar nu și la persoanele normale: digitala este tonicardiacă doar la pacienții cu insuficiență cardiacă; păducelul reglează tensiunea (o scade când este prea crescută sau o crește atunci când e prea scăzută), dar nu influențează tensiunea la persoanele normotensive; produsele cu derivați salicilați scad temperatura doar când există febră, dar nu determină hipotermie etc. Remediile din plante acționează doar când este necesar și, atunci, cu o intensitate (de regulă blândă sau moderată) adaptată gravității situației. în general acțiunea lor nu este drastică și se realizează fiziologic, corectând mecanismul perturbat (și nu blocând sau stimulând alte mecanisme, ceea ce ar putea dezechilibra și mai mult sistemul în ansamblu - este cazul celor mai multe medicamente de sinteză). Prin extensie, acesta este modul de a acționa al tuturor așa ziselor „medicini blânde" - ele direcționează organismul spre autovindecare punând în mișcare mecanismele fiziologice, naturale (de aici denumirea de medicină naturistă sau, mai corect, naturală). Excepție de la aceasta fac anumite clase de compuși care, în doze suficiente, pot fi chiar toxici sau letali: alcaloizii, heterozidele cardiotonice, unii compuși volatili ș.a..

Modalități de administrare (forme farmaceutice)

Pentru utilizarea *internă,* modul de administrare pe care îl recomandăm, în general, îl constituie **pulberea** de plante uscate și măcinate fin, menținute sub limbă (administrare **sublinguală)** 15-20 de minute, urmată de înghițirea acestora cu puțină apă. Priza plantelor sau amestecurilor de plante se face preferabil înainte de mese (minimum 30 de minute), cu excepția situațiilor în care ele sunt luate simptomatic (de exemplu, un amestec antispastic - se administrează la nevoie, atunci când pacientul are dureri colicative) sau sunt luate specific pentru a ameliora digestia (de exemplu, un amestec de plante amare, care se administrează imediat după ce am mâncat pentru a ușura digestia).

Un alt mod de preparare eficient este **extractul apos la temperatura camerei (macerat).** Amestecul de plante, preferabil mărunțite fin, se lasă timp de 6-12 ore (de seara până dimineața) într-un vas cu apă (în general 6 lingurițe de amestec la 1 litru de apă) la temperatura camerei. Ulterior se filtrează și se consumă în cursul zilei următoare. Dacă temperatura ambiantă este ridicată (vara), procesul de extragere va dura mai puțin (6-8 ore) și poate fi necesară păstrarea filtratului la rece, pentru a nu se altera. Iarna, procesul va dura mai mult (10-12 ore) și nu este necesară păstrarea la rece.

Uneori, principiile active nu se extrag în apă la temperatura camerei, mai cu seamă când organul vegetal folosit este o parte dură, lemnoasă (rădăcină, rizom, tulpini, pedunculi lignificați, fructe cu consistență tare etc). în aceste cazuri

poate fi necesară extracția la cald **(infuzia)** sau chiar fierberea **(decoctul).** Aceste metode sunt însă de evitat în cazul plantelor ale căror principii active sunt degradate (vitamine termolabile) sau se pierd (uleiuri volatile) prin prelucrare termică.

Maceratele glicerinate gemoterapice sunt o altă formă de administrare, fiind preparate pornind de la părți tinere ale plantelor (muguri, mlădițe, radicele, uneori seva) prin extracție hidro-glicero-alcoolică.

Ca forme de administrare *externă,* se pot folosi:

Cataplasmele - planta uscată și fin mărunțită se îmbibă cu apă călduță (30-37 °C), pasta aplicându-se pe piele, fie direct, fie între două bucăți de pânză, tifon, etc.

Clismele și **spălaturile vaginale** - se fac în general cu extracte apoase la temperatura camerei, după o ușoară încălzire la temperatura corpului (35-37°C). în această categorie intră și **gargara.**

Băile de plante - planta mărunțită este pusă într-un săculeț de pânză, care se introduce direct în apa băii la temperatura de 37-40°C.

Administrarea remediilor menționate în această carte se face, de regulă, intern. în cazul aplicării externe, acest lucru este specificat în mod explicit.

Principii pentru realizarea amestecurilor de plante

Alcătuirea unui amestec de plante destinat tratării unui anumit pacient este de preferat să se facă respectând o anumită logică și anumite principii directoare. Aceste principii nu sunt, în nici un caz, inflexibile, rolul lor fiind mai degrabă orientativ. Mai mult chiar, de la un caz la altul, unul sau altul dintre aceste criterii se poate dovedi mai util. De fiecare dată vor interveni în mod hotărâtor cunoștințele, experiența și intuiția fitoterapeutului.

Vom folosi termenul de categorie de plante pentru un grup de plante înrudite sau nu din punct de vedere taxonomic, dar având proprietăți terapeutice apropiate și, de obicei, același gust dominant și efecte energetice (de încălzire sau de răcire) apropiate, fără discrepanțe majore. Noțiunea este mai degrabă elastică, nu există delimitări nete ale acestor categorii; ele pot fi privite într-un sens mai larg sau mai restrâns; în funcție de necesitățile practice, o plantă poate aparține mai multor categorii. Scopul acestei noțiuni este unul pragmatic, de aici și laxitatea ei. Exemplul cel mai tipic îl constituie coriandrul, chimenul, anasonul și feniculul, care au efecte terapeutice sensibil apropiate, gustul dominant picant-aromatși fiind răcitoare (unele surse consideră chimenul încălzitor). Deși, în acest caz, toate aparțin aceleiași familii *(Apiaceae = Umbelliferae),* acest lucru nu este obligatoriu (de exemplu, ardeiul iute, boabele de piper și cele de muștar

aparțin categoriei de condimente intens picante și fierbinți, dar plantele corespunzătoare nu sunt înrudite din punct de vedere botanic).

Alegerea propriu-zisă a plantelor va fi facilitată dacă se ține cont de clasificarea lor în funcție de trei criterii:

1. în funcție de *gust,* cu referire la gustul sau gusturile dominante (amar, picant, astringent, dulce, acru, sărat);
2. în funcție de efectul *energetic* (încălzitor sau răcitor);
3. în funcție de efectul *terapeutic;* corelat cu acesta din urmă, intervine, drept criteriu suplimentar, numărul de aparate / sisteme pe care acționează planta respectivă: există plante cu efecte restrânse (acționând pe un număr mic de aparate și sisteme) și plante cu efecte largi (care acționează cu intensitate comparabilă pe mai multe sau chiar majoritatea aparatelor și sistemelor din organism). Plantele cu efecte restrânse pot fi subclasificate, tocmai în funcție de aparatul / sistemul asupra căruia acționează preponderent, drept digestive, urinare, respiratorii, cardiace, nervine etc.

Drept element secundar (subordonat) de diferențiere, pentru fiecare dintre cele trei criterii mai sus amintite, intervine *intensitatea:*

1. există plante mai picante și mai puțin picante, mai amare sau mai puțin amare; de exemplu, busuiocul are un anumit gust picant, dar care este de intensitate mult mai mică față, de gustul picant al muștarului; gustul amar al coriandrului este incomparabil mai blând decât cel al țintaurei;
2. plantele au efecte de încălzire sau de răcire de intensitate diferită: cimbrul este mai puțin încălzitor decât piperul iar feniculul este răcitor, dar nu atât cât menta;
3. același lucru este valabil și în privința efectelor terapeutice în sine: unele plante au un efect coleretic mai puternic, altele mai slab, unele sunt mai diuretice, altele mai puțin etc.

Vom expune, în continuare, liniile orientative în alcătuirea amestecurilor de plante (care, în nici un caz, nu trebuie urmate în mod dogmatic, rigid), grupate în două seturi de principii: primul se referă la alegerea plantelor individuale; al doilea, la alcătuirea amestecului.

În privința *alegerii fiecărei plante în parte* sugerăm trei principii:

1. Planta aleasă să acopere prin efectele ei cât mai multe dintre simptomele pacientului. Ideală ar fi găsirea unei plante care să acopere perfect (inclusiv din punctul de vedere al intensității) simptomele pacientului. Cum acest caz este rarisim, ne vom mulțumi cu una care să fie cât mai asemănătoare acestui model ideal (criteriul *similitudinii).* în acest sens, la sfârșitul câtorva capitole, am introdus, cu rol orientativ, câte un index terapeutic, care orientează alegerea remediilor fitoterapice pentru o cât mai cuprinzătoare acțiune asupra totalității simptomelor și tulburărilor pacientului.
2. Planta să corespundă din punctul de vedere energetic (inclusiv al gustului) structurii pacientului (criteriul *energetic).*
3. Planta să corespundă pe cât posibil structurii psihologice a pacientului (criteriul *psihologic).* Acest criteriu nu se suprapune cu primele două, deoarece nu este vorba de aspecte globale, ci de anumite aspecte psihologice specifice care se știe că pot fi influențate de o anumită plantă.

Drept criteriu subordonat (sau poate numai ca o precizare): este de preferat ca intensitatea efectului terapeutic (primul criteriu) ca și cea a gustului și a efectului energetic (al doilea criteriu) să fie cât mai adaptate intensității simptomelor pacientului. în privința celui de-al treilea criteriu, aici nu se mai pune problema de intensitate, ci de adecvare fină la un anumit tablou psihologic.

Urmează criteriile de alcătuire a unui *amestec:*

1. Evitarea combinațiilor supraîncărcate. în cadrul amestecului, fiecare plantă trebuie să aibă o justificare consistentă și să aibă un rol bine definit (principiul *non-redundanței).* Se va evita introducerea în același amestec a două sau mai multe plante aparținând aceleiași categorii, recomandare care trebuie privită însă cu multă laxitate, de multe ori asocierea de plante din aceeași categorie generând efecte sinergice sau având o justificare clară. în general, numărul de plante dintr-un amestec să nu depășească 5 (sau cel mult 7), afară de cazul că avem o motivație puternică. Ideală ar fi alegerea unei singure plante.
2. Dacă pacientul are un anumit simptom dominant sau un anumit aparat sau sistem afectat în mod predominant, este preferabil ca toate plantele (sau cele mai multe) din amestec să acționeze asupra acelui simptom sau asupra acelui aparat / sistem (principiul *monomorfismului).* Cel puțin una dintre plante trebuie să aibă efect intens și specific asupra acelui simptom. Se va ține cont însă și de criteriul subordonat enunțat mai sus - intensitatea efectului trebuie să corespundă intensității simptomului respectiv (nu vom recurge la un purgativ drastic într-o constipație ușoară și nici la un astringent puternic pentru câteva scaune diareice).
3. Dacă un pacient are o simptomatologie polimorfă, cu afectarea mai multor aparate și sisteme și fără ca vreunul să domine în mod net și constant tabloul, se va recurge la plante cu efecte multiple, urmărindu-se ca fiecare dintre simptomele principale să fie acoperit prin acțiunea cât mai specifică și adecvată ca intensitate a cel puțin unei plante. Se va urmări să se suprapună cât mai mult sferele efectelor terapeutice ale plantelor din amestec, încât plantele să aibă cât mai multe rezonanțe comune și, prin aceasta, să se armonizeze cât mai bine între ele (principiul *polimorfismului).* De multe ori pacienții cu polisimptomatologie (adesea destul de nediferențiată) au, în primul rând, probleme psiho-emoționale; în acest caz ne vom orienta spre plante cu efecte nervine cât mai bine adaptate

problemelor specifice ale pacientului.

4. într-un amestec de mai multe plante, se urmărește ca una dintre plante să aibă efect armonizator. înglobând o arie cât mai largă de efecte terapeutice, acționând de preferință asupra celor mai multe aparate și sisteme din organism, dar cu efecte, în general, blânde sau de intensitate moderată (principiul *armonizatorului)*. Ideal ar fi ca această plantă armonizatoare să înglobeze practic toate efectele celorlalte plante, dar de intensitate mică sau medie, și să corespundă prin gust și efect energetic structurii pacientului (criteriul energetic). Pe cât posibil, planta cu efect armonizator trebuie să aibă efect nervin, cât mai fin adaptat detaliilor psihologice ale pacientului respectiv.

Pentru pacienții cu monosimptomatologie, armonizatorul nu este neapărat necesar, dar este necesară cel puțin o plantă cu efect specific (principiul monomorfismului enunțat mai sus); ne vom strădui ca restul plantelor din amestec să aibă efect atât pe simptomul dominant cât și pe cel puțin unul dintre simptomele secundare sau asociate. Se observă contrastul dintre *planta pivot* a amestecului în caz de monosimptomatologie, cu efect restrâns, specific și în general de intensitate moderată sau mare și *planta armonizatoare* din cadrul unui amestec pentru polimorfism simptomatic, cu efecte largi, moderate sau blânde, incluzând o acțiune nervină (neobligatorie în caz de monomorfism).

Prezentăm, în continuare, două exemple. Mai întâi un exemplu de *monomorfism:* pacientă în jur de 40 de ani, obeză, care, pe fondul unei hipotonii a vezicii biliare (la ecografie - colecist mult destins, hipoton, cu depozit biliar, fără calculi), acuză dureri în hipocondrul drept, mai mult sub formă de greutate, jenă, cvasipermanente, accentuate după masă și care, uneori, se agravează sub forma unor senzații de arsură, cu val de căldură (sau chiar subfebrilitate), iritabilitate, uneori palpitații și dureri de cap; constipație cronică. Soțul este un alcoolic care îi vorbește urât și o maltratează. Având doi copii, este obligată să-și reprime mânia pentru a păstra o atmosferă tolerabilă în familie. Drept plantă pivot vom alege una puternic amară, cu efect coleretic-colagog intens, cât mai adecvată stării psihice a pacientei; ***țintaura.*** Vom adăuga ***unguraș,*** care. pe lângă efectul colagog, va ajuta la înlăturarea palpitațiilor; *crușin,* care asociază un efect laxativ celui colagog; și ***lavandă*** pentru calmarea iritabilității, a palpitațiilor și a durerilor de cap (poate servi și ca armonizator).

Și un exemplu de *polimorfism:* o doamnă de 50 de ani, obeză, cu diabet, ateroscleroză, cardiopatie ischemică dureroasă, hipertensiune arterială, cu probleme biliare. Aparent, tulburările au apărut după o dramă sentimentală, ea fiind abandonată de soț. Niciodată de atunci, ea nu a uitat durerea și dezamăgirea pe care le-a resimțit, dar nici nu și le-a exprimat vreodată față de ceilalți, închizându-se în ea. Vom alege plante cu efecte în general complexe, câte una

pentru fiecare problemă dominantă, la care vom adăuga un armonizator, atenți fiind să ne adaptăm specificului psihologic al pacientei: ***anghinare*** pentru problemele biliare (în plus, scade colesterolul, este antidiabetică, frânează ateroscleroză), ***păducel*** pentru problemele cardiace (la care se adaugă efectul de scăderea a tensiunii arteriale, cel coronarodilatator și antiateromatos), ***afin*** pentru diabet, ***păpădie*** pentru ateroscleroză și obezitate (dar și pentru problemele biliare și diabet), ***salvia*** drept armonizator (coleretică, reglează circulația, antidiabetică și mai ales nervină). Mularea pe contextul psihologic al pacientei o realizăm prin intermediul ***păducelului*** (adecvat pentru persoane cu inima zdrobită de o dezamăgire în iubire, care au nevoie de afecțiune și de căldură sufletească) și al *salviei* (care favorizează exprimarea sentimentelor și traumelor care au rămas îngropate în adâncul ființei, otrăvind-o).

PLANTE ARMONIZATOARE

Vom prezenta în continuare câteva dintre plantele care pot fi folosite drept armonizatoare. Multe altele ar putea juca acest rol (de exemplu unele dintre cele depurative etc), dar ne-am limitat la câteva exemple, alegând acele plante cărora nu li se poate recunoaște o specificitate sau preponderență de organ, aparat sau sistem. Familia *Lamiaceae* este cea mai importantă sursă de plante armonizatoare. O sursă valoroasă, o constituie și fam. *Asteraceae.* în ambele cazuri principiile active esențiale sunt compușii din uleiul volatil, în corelație cu binecunoscuta lor influență complexă, multisistemică, intens susținută de impactul pregnant asupra structurii energetice și mental emoționale.

Compușii volatili pot avea:

- acțiune *negativantă* prin cedare de electroni (determină sedare, liniștire, *calmare, relaxare):* sunt compușii cu *grad crescut de oxidare:* aldehide, cetone, esteri, terpene polinesaturate cum sunt azulenele;
- acțiune *pozitivantă:* fie captează electroni *(stimulează, tonifică),* fie cedează protoni (acțiune *antiinfecțioasă* - mai ales fenolii, alcoolii monoterpenici și eterii); sunt compușii cu *grad redus de oxidare:* hidrocarburi și terpene saturate, alcooli, fenoli, oxizi, eter-oxizi.

Rezumând, plantele armonizatoare *calmează* ființa și o *relaxează* (stare pasivă, receptivă, feminină, lunară, yin - efect negativant), o *fortifică* și o *stimulează* (stare activă, emisivă, masculină, solară, yang - efect pozitivant prin captare de electroni) sau o *apără de agresiuni* (efect pozitivant prin cedare de protoni).

Vom insista permanent asupra efectelor psiho-emoționale ale plantelor și asupra felului în care acestea se reflectă în acțiunile lor energetice și fizice recunoscute. Vom sublinia *esența* a ceea ce particularizează acțiunea fiecărei

plante prin caractere înclinate, convenție pe care o vom păstra în tot restul cărții. De regulă **vom pune în prim plan efectele subtile, menționând ulterior (cel mai adesea într-o paranteză) efectele farmacodinamice, fizice și funcționale, care se corelează cu acestea. *înțelegerea* cestor corelații va fi posibilă *abia după parcurgerea celorlalte capitole* ale acestei cărți.**

Multe din plante, în special cele armonizatoare, au o acțiune echilibrantă: atenuează manifestările excesive atât într-o direcție cât și în cea diametral opusă - tendințele exacerbate atât în sens receptiv, pasiv, defensiv (feminin, lunar, yin) cât și în sens emisiv, activ, agresiv (masculin, solar, yang): ***mușețelul, coada** șoricelului, **gălbenele*** tempereazӑ agresivitatea cât și consecințele acesteia - sunt utile atât pentru a-i domoli pe cei care atacă cât și pentru a alina rănile celor atacați. ***Cicoarea*** atenuează atât tendința excesivă de a-i ajuta și îndruma pe ceilalți cât și nevoia excesivă de a fi ajutat și îndrumat. Cei care solicită grija excesivă a celor din jur cât și cei care se lasă secătuiți de astfel de oameni beneficiază în egală măsură de *mușețel.* Nevoia exagerată de a dărui cât și aceea de a primi afecțiune sunt modulate de ***păducel, tei*** etc. Acțiune similară de filtrare, moderare, aducerea la linia de mijloc a oricărui exces au și ***lavanda*** (asupra nivelului emoțiilor), ***rozmarinul*** (asupra afectivității) etc. Această acțiune duală se reflectă adesea și în plan fizic: de exemplu, ***păducelul*** normalizează tensiunea arterială, fie că este prea ridicată, fie prea scăzută.

O altă calitate care ne determină să considerăm aceste plante drept armonizatoare este capacitatea lor de a regla, într-o măsură mai mare sau mai mică, manifestările tuturor celor trei tipologii fundamentale (de aer, de foc și de apă asociată cu pământ) reflectate, mai mult sau mai puțin, la nivelul tuturor celor trei tracturi principale (respirator, digestiv și uro-genital) ca și la nivel neuro-psihic. în toate aceste situații acționează atenuator, armonizator, potolind manifestările excesive, înlăturând blocajele și permițând astfel curgerea liberă a energiilor. Nu au contraindicații absolute (deși menta este uneori prea răcitoare pentru tipologia de aer) și, de regulă, se vor administra asociate cu alte plante, vizat fiind un efect sinergie. De aceea efectele acestor plante sunt destul de apropiate, inclusiv la nivel subtil, mental-emoțional.

Se poate totuși contura o anumită clasificare, a cărei valabilitate este confirmată prin corelarea cu principiile active predominante (această clasificare nu este strictă, ci doar orientativă):

- Când există exces de aer determinând teamă, neîncredere și slăbiciune, se recomandă plante cu efect predominant *tonifiant,* legat de prezența *alcoolilor* și *fenolilor* din uleiul volatil (cu efect electropozitivant): *cimbru, șovârf;* aici este inclus și ***coriandrul*** (v. capitolul despre afecțiunile intestinale); tot acțiune electropozitivantă au și fenol metil-eterii: *busuioc, cuișoare* și *dafin* (detaliate în capitolul despre răceli), *anasonjenicul, tarhon* (prezentate în capitolul despre afecțiunile intestinale), *obligeană* (v. capitolul despre afecțiunile gastrice).
- Pentru excesul de foc sau aer, generând implicare sau anxietate și agitație, se folosesc plante mai ales *liniștitoare,* datorită *esterilor* din uleiul volatil (proprietăți electronegativante): *menta;* și *măghiranul* poate fi menționat aici; *aldehklele monoterpenke* au tot efect electronegativant și sedativ: *roiniță, mătăciune, cătușnică* (descrise în capitolul despre afecțiunile intestinale).
- Atunci când stările descrise mai sus se combină sau alternează, se recomandă plante *echilibrante* (tonifică prin alcooli, liniștesc prin esteri): *lavanda;* poate fi inclusă și *menta* aici; de asemenea *măghiranul,* care va fi descris în capitolul despre afecțiunile intestinale.
- Plante care *fluidifică* și *îndepărtează acumulările* dense (apă și pământ în exces) de la nivel emoțional, după cum, în plan fizic fluidifică secrețiile, favorizând eliminarea lor; farmacodinamic, aceasta se datorează acțiunii *mucolitice* (fluidifică secrețiile mucoase vâscoase și greu deterjabile) a *cetonelor* din uleiul volatil (care însă, în doze mari, au potențial neurotoxic): *isop, salvie, rozmarin;* în capitolul despre afecțiunile respiratorii vom descrie *calomfirul* iar în cel despre afecțiunile intestinale, *chimenul.*
- Plante care aplanează, la nivel mental-emoțional, reacțiile fierbinți (foc excesiv); farmacodinamic, ele sunt *antiinflamatoare* prin compușii sesquiterpenici: *mușețel, coada șoricelului.*

Vom prezenta întâi câțiva dintre reprezentanții fam. *Lamiaceae.*

CIMBRU

(Thymi herba, partea aeriană a speciei *Thymus vulgaris* L, fam. *Lamiaceae)*

Conține ulei volatil (predomină fenolii terpenoidici), tanin, principii amare, flavonozide, acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri: cafeic, clorogenic, rosmarinic), ozide ale timolului și carvacrolului, compuși triterpenici (acid ursolic și oleanolic).

Acțiune. îndepărtează nesiguranța și teama, inerția și complacerea în stări depresive, insuflă optimism și sete de viață, aspirație și îndrăzneală, reintegrând ființa în marea sărbătoare a unui nou început. O salvează din situații grele, o scoate din amorțeală, conferindu-i forță și solaritate, limpezime mentală, pătrundere și agerime. îi arată drumul de urmat, o remontează, mobiiizându-i resursele lăuntrice, voința și dinamismul, pentru depășirea dificultăților. Farmacodinamic. are efect *tonifiant,* datorat alcoolilor și fenolilor din uleiul volatil (proprietăți electropozitivante).

învață ființa să ardă. dăruindu-se total, cu pasiune și înflăcărare, topită în

văpaia vieții și a iubirii. Precum un șuvoi de lavă incandescentă, dizolvă, fluidifică, dezrădăcinează, netezește, excizează toate tumorile sufletului, sfărâmă lanțurile, lăsând făptura să se înalțe liberă și înnobilată, loială sieși și încrederii în reușită. Incinerează impuritățile, de care ființa se leapădă, ca de o piele îmbătrânită, și renaște, îmbrăcându-se în lumină. Este focul care arde și purifică, dar și căldura mângâietoare a soarelui, dătătoare de viață și speranță, neîngrădită și veselă. Lumina triumfă asupra întunericului. Totul capătă un sens clar, despovărat de supoziții și iluzii, de amăgiri, ezitări și incertitudini.

Este metafora eroului, care ține piept vijeliei, având înțelepciunea și noblețea cumpătării drept scut, iar curajul drept spadă. Viteaz și însingurat în penumbra amurgului, neclintit pe un vârf de stâncă, el înfruntă viforul și valurile, fără a se lăsa doborât de urgie. Furtuna vuiește, talazurile izbesc spulberând totul, iar lumea pare să se prăvălească în genunea începutului, în care toate sfârșesc și renasc; dar bărbatul rămâne în picioare, așteptând clipa de după. Ultima fărâmă de vlagă pare să îl părăsească, dar el privește înainte - strălucirea de oțel a ochilor lui pătrund dincolo de tumult și ceață, unindu-se cu surâsul primei raze de speranță, care se strecoară prin fumul și țăndările universului spulberat.

Cimbrul este destinat celor care au suferit mult, care se simt ajunși *la capătul puterilor,* covârșiți de epuizare, scufundându-se în deznădejde, când totul pare pierdut și inutil, în perioadele de cumpănă, în momentele dramatice ale existenței - moarte, naștere, despărțire, suferință. El conferă capacitatea de a accepta (este stomahic și tonic amar prin uleiul volatil și principiile amare) și *puterea de a îndura până Ia capăt,* tăria de a răzbi prin toate. Aceasta se reflectă în acțiunile cicatrizantă, antalgică (ulei volatil, compuși fenolici) și, mai ales, *revigorantă,* valorificată în stările de convalescență (mai ales postvirală), slăbiciune, astenie, în boli sau suprasolicitări fizice, energetice sau psiho-emoționale trenante și epuizante

Esențială este și acțiunea *antiinfecținasă,* reflectare a capacității de a ne apără față de atacurile exterioare, față de traumele emoționale, de impacturile energetice malefice, dar și față de agenții biologici: este antiseptic și antifungic (prin constituenții fenolici ai uleiului volatil), antihelmintic față de oxiuri, ankilostome, tricocefali (timol și carvacrol), antioxidant (flavone polimetoxilate).

Ca și alte plante armonizatoare, are un efect *temperam* asupra manifestărilor excesive ale tuturor tipologiilor: la nivel energetic cât și fizic, echilibrează apa (acțiune reglatoare asupra secrețiilor prin uleiul volatil, expectorantă și sialagogă), focul (coleretic prin ODP-uri. revulsiv prin uleiul volatil) și aerul (spasmolitic și carminativ prin uleiul volatil și flavonele polimetoxilate). Armonizează astfel interacțiunea cu exteriorul (diuretic prin ulei volatil, flavone și triterpene).

Utilizat în afecțiuni respiratorii (bronșite, astm, viroze, tuse persistentă de diverse cauze) și digestive (sindrom dispeptic de diverse cauze, colopatii fermentative, tulburări de motilitate biliară, colici biliare, anorexie, paraziteze intestinale, infecții bucofaringiene), mialgii, nevralgii, răni și arsuri ușoare. I se atribuie o acțiune reglatoare asupra funcțiilor hepatice și renale, ușor de înțeles din perspectiva fundalului subtil al afecțiunilor hepatice și renale expus în capitolele respective.

ȘOVÂRF

(Origani herba, partea aeriană a speciei *Origanum vulgare* L., fam. *Lamiaceae)*

Conține ulei volatil (constituent principal: fenoli monoterpenici, în primul rând carvacrol; fenol metil-eteri ș.a.), taninuri, flavone, antociani, triterpene pentaciclice (acid ursolic și oleanolic), acid cafeic, substanțe amare, săruri minerale.

Acțiune. Insuflă *autoritate* lucidă și senină, fermitate tolerantă, *demnitate,* atitudine de *conducător,* de *erou, solară* și *masculină, verticalitate,* în corelație cu acțiunea *tonică* generală imprimată de fenolii monoterpenici (compuși cu acțiune electropozitivantă). Induce o stare de înălțare, consistență și plenitudine, conștiință clară și focalizată, *curaj,* putere și noblețe, generozitate, discernământ și detașare. Forță și aspirație spirituală. Imunitate față de orice atac malefic. Deblochează ceea ce era reprimat din cauza unor prejudecăți și închistări mentale, aduce libertate interioară și bucuria de a trăi. Echilibrul și calmul lăuntric leagă și stabilizează energetic și emoțional ființa, îi induc starea începutului și o deschid spre planurile elevate, spre iubirea, protecția și inspirația divine, aducând intuiție superioară și clarvedere, viziune integratoare asupra manifestării, stare de bine universal. Controlul perfect asupra propriei ființe și cunoașterea ei deplină, permit perceperea, înțelegerea și dominarea mediului (a întregului univers), corelate cu luciditatea și siguranța de sine izvorâte din credința și abandonarea totală în fața voinței Divine, acceptare care aduce certitudinea, înțelepciunea, centrarea și liniștea profundă care permit accesul la Marile Mistere. *Un conducător adevărat trebuie să fie doar un focar de rezonanță cu Dumnezeu.* Nu impune agresiv, nu forțează, ci doar dirijează, orientează. La scară comună induce iscusință, dexteritate mentală și practică, competență, profesionalism - omului care știe clar și precis ce trebuie făcut, dispus să-i îndrume pe ceilalți, pentru care are o atitudine de înțelegere și compasiune, fără înverșunare sau dispreț.

Curajul, bărbăția, solaritatea, puterea de a lupta și a triumfa sunt toate manifestări sublime, înălțătoare ale focului subtil. Ele se reflectă în respingerea agresiunilor subtile, energetice și fizice. De aici efectul antiseptic, uleiul volatil de origan fiind unul dintre cele mai importante antiinfecțioase, utilizat în

suferințele tuturor celor trei tracturi ale organismului: respirator, digestiv și uro-genital. Amplificarea focului digestiv se traduce prin efectul stomahic. încrederea în sine generează o stare lăuntrică relaxată și echilibrată, repercutată în efectele antispastic (respirator, digestiv, urinar) și sedativ asupra sistemului nervos central, în particular asupra centrilor respiratori din trunchiul cerebral. De aici, interacțiunea armonioasă cu ambianța (corelată cu efectul diuretic).

Utilizat pentru tulburări funcționale, dar și afecțiuni organice (mai ales infecțioase) respiratorii (rinofaringite, otite, amigdalite, viroze, tuse persistentă, inclusiv psihogenă, tuse spastică, bronșite, astm), digestive (dureri de dinți, tulburări dispeptice și de motilitate digestivă, gastrite, colici, colopatii spastice, fermentative sau de putrefacție, enterocolite) și urinare (colici renale, cel mai adesea litiazice, infecții urinare), stări de nervozitate.

BUSUIOC

(Basilici herba, partea aeriană a speciei *Ocimum basilicum* L, fam. *Lamiaceae)*

Conține ulei volatil (predomină compușii aromatic de tip fenol metil-eteri), flavone, triterpene, tanoizi și alți constituenți. Semințele conțin mucilagii.

Acțiune. Efluviile pure și elevate ale acestei plante cu savoare de sfințenie induc o stare de interiorizare și focalizare, destindere și desprindere, plutind în calm și relaxare (antispastic - prin compușii volatili, probabil și prin flavone - și antiinflamator - prin triterpene, contribuie și mucilagiile - la nivelul tractului urinar, digestiv și respirator, carminativ).

Purifică toate nivelurile ființei, deblochează traiectele subtile și grosiere, energiile curg liber, ascendent, determinând *sublimarea* tendințelor instinctuale și emoționale joase (inclusiv sexuale) către planurile înalte afective și mentale: permeabilizează toate tracturile și canalele de circulație anatomice și bioenergetice; *limpezește și liniștește* mintea și inima, conferindu-le luciditate, luminozitate, claritate și deschidere, topindu-le într-o unică vibrație, generatoare de bunăvoință și indulgență față de toate ființele (conține mucilagii cu efect demulcent, emolient, balsamic), *împăcare și armonie* cu întreaga creație (diuretic, prin flavone și triterpene - funcția subtilă a tractului urinar vizează armonia în relațiile cu semenii noștri), acceptarea celorlalți prin înțelegerea naturii lor interioare, a esenței lăuntrice profunde, aceeași pentru toate făpturile (tonic-stomahică - prin uleiul volatil, probabil intervine și un principiu amar - stimulează funcțiile digestive, secretorie și motorie, în special la nivelul stomacului, a cărui funcție subtilă este aceea de primire, acceptare, digerare a evenimentelor cu impact emoțional; antiemetică prin compușii volatili - greața și voma sunt expresii în plan funcțional ale tendinței de respingere la nivel emoțional-afectiv).

Ființa se dilată astfel în *bucuria iubirii* atotcuprinzătoare și ocrotitoare

(galactagog), cuprinsă de mulțumire și încântare. *Forță și stabilitate,* energizare globală (acțiune tonică generală și reconfortantă prin acțiunea pozitivantă a fenol metil-eterilor din uleiul volatil), *protecție și imunitate* față de atacuri subtile, energetice sau fizice deopotrivă (prin uleiul volatil este antiseptic și dezinfectant la nivel digestiv / intestinal și respirator, bactericid și fungicid). Perceperea unor adâncimi inefabile ale ființei, apropierea de Șinele suprem, *detașare și transcendere,* stare de sacru și dor adânc, aspirație și dăruire către Dumnezeu.

Utilizat pentru tulburări digestive (aerofagie, aerocolie, flatulență, colici, colopatie spastică și de fermentație, anorexie, gastroduodenite, ulcer gastric și duodenal, enterocolite infecțioase, helmintiaze); genito-urinare (cistite colibacilare, prostatite) și respiratorii (viroze inclusiv gripă, bronșite, pneumonii); afecțiuni cutanate (eczeme, prurit); hipogalactie; astenie, dureri reumatice. Este un condiment foarte apreciat.

MENTĂ

(frunze de mentă - *Menthae folium,* frunzele speciei *Mentha piperita* L, fam. *Lamiaceae)*

Conține ulei volatil (predomină alcooli monoterpenici, în primul rând mentolul, mai ales sub formă de esteri); compuși de tip polifenol-propanoic (ODP-uri - acizii: cafeic, clorogenic, rosmarinic, ferulic, p-cumaric); taninuri; flavonoide; triterpene pentaciclice (acid ursolic și oleanolic); un principiu amar; monoterpenil-glucozide (derivate ale mentalului), carotenoide, enzime, săruri minerale (sodiu, potasiu, magneziu, calciu, fier, mangan, zinc, cupru).

Acțiune. *Detașare și elevare,* desprindere de tumultul și pasiunile vieții de zi cu zi, retragere într-un spațiu eterat, vast și clar, aparent imobil, dar animat de o vibrație vie, rafinată, aproape imperceptibilă - ca într-un cristal pur și perfect transparent. Problemele cotidiene par mărunte și nesemnificative. Timpul înțeles ca succesiune este abolit, rămânând numai încremenirea clipei atotprezente. Este o cufundare în limpezimea luminoasă lăuntrică a unui teritoriu de o întindere și o profunzime nebănuite, o îndepărtare în adâncurile nemărginirii.

Dizolvă tensiunile și crispările (este antispastică prin esterii din uleiul volatil), induce calm și relaxare. Prin esterii mentolului este sedativă-analgezică la nivel central, neuro-psihic, dar și periferic: gastric, cutanat (antipruriginoasă) etc. Elimină emoțiile fierbinți (colagog-coleretică prin ODP-uri). Aduce astfel acceptare, înțelegere și toleranță lucidă (tonic-stomahică prin principiul amar și uleiul volatil, antiemetică prin mentolul din uleiul volatil, care produce anestezia ușoară a mucoasei gastrice - corelația subtilă a fost prezentată la busuioc).

Conferă încredere (mentolul are acțiune tonică), echilibru, armonie în relațiile cu ceilalți (corespunzând funcției subtile a aparatului urinar - este diuretică prin flavonoide și saponozide triterpenice). Claritate și puritate mentală

și afectivă, stare de bine, bucurie, destindere, amuțire și încântare smerită în fața minunii vieții. Focalizare, control asupra mentalului, oprirea gândurilor și a tendinței la exteriorizare, starea de martor tăcut, conștiință dincolo de conștientizare, pătrundere în planul mental superior al cunoașterii absolute, existând din totdeauna. Rafinarea întregii structuri. Ascensiunea energiilor prin axul central. *Transcendere.*

Poate cea mai populară utilizare a mentei este ca antidiareic, consecință în plan fizic a acțiunii subtile de reducere a tendinței la împrăștiere și exteriorizare (este astringentă prin taninuri) și a vulnerabilității față de incidențele emoționale, energetice sau fizice (este antiseptică prin taninuri și uleiul volatil). Unele surse menționează și proprietăți antifungice, antivirale (pe virusul herpetic) și antigonadotrofice.

Utilizat pentru probleme digestive (de tip funcțional - aerogastrie și aerocolie, digestie lentă, hipotonie digestivă, colopatii spastice cu simptomele dispeptice asociate: eructații, balonare, colici, flatulență - sau infecțioase - enterocolite -; dezinfectant și analgezic la nivelul cavității bucale și orofaringiene în stomatite, glosite, faringite); cutanate (prurit, infecții inclusiv cea herpetică, micoze).

LAVANDĂ

(flori de levănțică - *Lavandulae flores,* florile imature ale speciei *Lavandula angustifolia* L, fam. *Lamiaceae)*

Principiul activ cel mai important este uleiul volatil (conține numeroși compuși monoterpenici, între care predomină alcoolii și esterii), la care se adaugă acizi triterpenici, cumarine, flavone, rezine, un principiu amar, polifenoli (acid rozmarinic).

Acțiune. Plantă inițiatică, de o elevare eterată, misterioasă și rafinată, lavanda aduce *discernământ emoțional și afectiv* - ne învață cum să primim influențele exterioare, potențial nocive, agresive, cum să le interpretăm, cum să ne apărăm de ele (antiseptică, antimicrobiană, antifungică prin compușii volatili), înlătură nesiguranța, teama de necunoscut și de schimbare, ne rupe din complacerea în obișnuințe. Ne învăluie protectoare (este cicatrizantă prin triterpene, flavone și ulei volatil). Ne ferește de experiențele dureroase (analgezică și calmantă în aplicații externe), pentru ca, la adăpost de ostilitatea exteriorului, să ne arate cum să deosebim binele de rău, utilul de inutil. Gândurile ni se limpezesc, devenim capabili să ne definim sentimentele, să ne precizăm intențiile, *să acționăm și să simțim în concordanță cu forul nostru interior,* să preluăm lăuntric iar apoi să acționăm în sensul care ne este adecvat, care se potrivește cu aspirațiile și cu drumul nostru evolutiv. A fi bun și omenos nu înseamnă să fii pradă influențelor de tot felul - trebuie să știi cine ești, ce vrei și

ce ai de făcut, să ai conștiința propriilor valori și interese. Transmite forță și încredere (este tonică generală și cardiotonică prin alcoolii monoterpenici din uleiul volatil).

Planta degajează blocajele emoționale, energetice (și fizice, la nivel respirator, digestiv, urinar etc. - antitusivă, colagogă și coleretică prin acidul rosmarinic, antispastică și carminativă prin uleiul volatil, diuretică prin flavone și triterpene); purifică și eliberează făptura de emoții și energii joase, apoase și fierbinți, prin sublimare în iubire lucidă și detașată, blândă, plină de transfigurare, tandrețe, compasiune și dăruire, prin expansiune și cuprindere afectivă. Generează astfel o senzație de plutire și înălțare, bucurie, împlinire lăuntrică, curaj și siguranță, liniște, claritate - este armonia interioară și exterioară care există din totdeauna și pe care doar limitările noastre ne împiedicau să o simțim, înlătură implicarea în cotidian, tensiunile, zbuciumul, aduce echilibru, calm, pace (sedativă prin esterii monoterpenici din uleiul volatil), relaxare (hipotensivă), răbdare, înțelegere superioară și acceptare a realității exterioare, a situațiilor înconjurătoare, privite ca un ansamblu integrat în evoluția noastră spirituală.

Planta conferă, așadar, un echilibru între starea de tonus (forță, încredere) și cea de relaxare (destindere, calmare), tradus în capacitatea de a discerne între emisivitate și receptivitate în plan emoțional și afectiv. Corespondentul grosier îl constituie conținutul în două tipuri de compuși monoterpenici: atât alcooli (pozitivanți - tonifică, stimulează) cât și esteri (negativanți - relaxează, sedează).

Dinamizează mentalul superior, inducând concentrare, focalizare, clarvedere, intuiție superioară, pătrunderea controlată în domeniul imperceptibil al subconștientului și visului. Favorizează interiorizarea, detașarea, starea de vid și de transcendere, regăsirea esenței lăuntrice.

Este utilizată pentru stări de hiperexcitabilitate nervoasă, insomnie, cefalee, tulburări funcționale (cardiace, respiratorii, digestive etc.) pe fond de agitație, anxietate, dar și depresie; afecțiuni urinare, hepato-biliare, digestive (colici, meteorism), respiratorii (viroze, laringită, tuse de diverse cauze, inclusiv cea spastică sau cu substrat nervos), stări febrile (are și acțiune febrifugă), reumatism. Extern, pentru răni și arsuri superficiale, igienă bucală.

SALVIE

(frunze de salvie - *Salviae folium,* frunzele speciei *Salvia officinalis* L, fam. *Lamiaceae)*

Conține ulei volatil (cetonele monoterpenice sunt considerate constituenții principali), taninuri catechice, ODP-uri (acizi polifenolcarboxilici: rosmarinic, cafeic, clorogenic, p-cumaric, ferulic), principii amare diterpenice, triterpene pentaciclice (acizi ursolic, crategolic, oleanolic etc), fitosteroli, flavone.

Acțiune. *Temperează, prin înțelepciune, emoțiile excesive* de orice tip (de

apă, de foc sau de aer - efect sedativ centra! și periferic, datorat mai ales acțiunii negativante a cetonelor monoterpenice): îi usucă pe cei prea apoși (reduce secrețiile în general, este mucolitică prin cetonele monoterpenice, antisudorală prin ODP-uri, antigalactagogă, anticatarală, ușor hipoglicemiantă, probabil prin taninurile care scad absorbția glucozei), îi domolește și răcorește pe cei prea înverșunați (antiinflamatoare prin triterpene, coleretică prin ODP-uri), îi încălzește și relaxează pe cei anxioși (antispastică și carminativă - compuși volatili, flavone). Tuturor le vindecă rănile emoționale (cicatrizantă prin taninuri) și îi protejează de atacuri subtile (dar și grosiere: este antiseptică prin uleiul volatil).

Sublimează trăirile inferioare în forme superioare de exprimare: prin *creativitate* ne putem manifesta în modul cel mai personal, prin ceea ce ne este propriu, ne individualizează. Trăirile noastre cele mai profunde pot fi astfel controlate în mod conștient și emanate într-o formă purificată, eliberându-ne astfel ființa de acumulări dizarmonioase (dacă ne-am menține la nivelul gregar al apei). Elimină blocajul de a nu putea exprima exact ceea ce simțim, prin aceasta, exercitând un efect de purificare a emoțiilor. Relaxează și elimină tensiunile, favorizând rezolvarea problemelor prin corecta lor formulare și exprimare. Pentru aceasta, induce interiorizare (astringentă prin taninuri) și focalizare, luciditate, vigilență, discernământ.

Când sentimentele, în loc să fie exprimate deschis, au fost lăsate să stagneze, ele se acumulează și se sedimentează, înglodând, înnămolind sufletul, ființa simte nevoia unui catharsis, a unei purificări: *emoțiile blocate trebuie să capete glas,* să fie retrăite, trebuie să ne degajăm de ele, chiar dacă încă nu le putem exprima în cuvinte. Permeabilizează astfel canalele nu numai subtile, dar și grosiere, ceea ce se reflectă în acțiunea de înlăturare a secrețiilor (apă și pământ), inflamației (foc) și spasmului (aer) de la nivelul tracturilor respirator, digestiv și genito-urinar (este estrogenă și emenagogă prin uleiul volatil), dar și prin ameliorarea circulației sanguine și limfatice (mai ales prin flavone).

Emoțiile neexprimate, înăbușite, precum plânsul, râsul, oftatul sau suspinele, pot să ne afecteze corpul fizic, mai ales zona gâtului, spațiul în care expresia verbală prinde contur: congestia emoțională va genera în timp, prin condensare, o acumulare energetică cu senzație de „nod în gât", ulterior congestie în plan fizic, inflamație sau chiar tumori benigne (papiloame) ori maligne (dacă intervin și traume emoționale afective intense, repetate, de lungă durată).

Utilă în afecțiuni funcționale sau organice (mai ales inflamatorii, infecțioase sau nu) digestive (stomatite, gingivite, abcese dentare, enterocolite, meteorism, colici, tulburări de motilitate digestivă, inclusiv biliară, colecistite, stază biliară) și respiratorii (mai ales de tip cataral, cu secreții excesive rinofaringosinuzite,

amigdalite, laringite, traheobronșite. astm); diabet zaharat; afecțiuni ginecologice (leucoree, dar și vaginită atrofică, dismenoree, tulburări de flux menstrual, menometroragii, dar și amenoree; estrogenă; trofică pentru uterul infantil, favorizând concepția și gestația; unele surse îi atribuie efect afrodisiac); afecțiuni vasculare (varice, inclusiv hemoroizi, tulburări de circulație periferică, hipertensiune - este ușor hipotensivă); tulburări nevrotice (agitație, anxietate), suprasolicitare, astenie neuropsihică; reumatism. În aplicații externe, este cicatrizantă, reepitelizantă și antiseptică pentru răni, ulcerații etc. Reduce transpirația nocturnă a bolnavilor de tuberculoză și reduce (sau chiar suprimă) secreția lactată excesivă.

ISOP

(Hyssopi herba. partea aeriană a speciei *Hyssopus officinalis* L., fam. *Lamiaceae)*

Conține ulei volatil (în care predomină cetonele monoterpenice - izopinocamfonă și pinocamfonă - și oxizii monoterpenici - linalol-oxid -), flavonozide, chalcone, antocianozide, taninuri, triterpene pentaciclice (acid ursolic și oleanolic). (3-sitosterol, principii amare (marubina), acid rosmarinic.

Acțiune. Există oameni care sunt *incapabili să trăiască viața din cauza fricii,* a senzației că nu au o *bază de sprijin.* Pentru aceștia, isopul este planta indicată. Sunt naturi primare, instinctuale, care par să trăiască doar pentru a supraviețui. Ele nu reușesc să se desprindă de instinctul bazai al subzistenței. Ele *nu își cunosc propria ființă,* sunt incapabile să-și definească poziția, *natura fundamentală,* să-și dea seama de *potențialul lor ascuns,* să-și recunoască resursele fundamentale și, pornind de la aceasta, țelul și calea pe care le au de urmat în viață. Ele rămân blocate pe primul nivel de vibrație (nivelul pământului), preocupate doar de aspectele elementare ale existenței, incapabile să-și definească locul în societate și să se integreze în aceasta (nivelul apei), să-și manifeste voința și personalitatea proprii (nivelul focului), potențialul afectiv (nivelul aerului), puritatea și creativitatea (nivelul eterului). Pe scurt, ele sunt incapabile să se bucure de oricare aspect al vieții altul decât cel primar, al luptei pentru supraviețuire.

De aici derivă două atitudini fundamentale: fie tendința la închidere, izolare și menținere într-un anumit cadru neschimbat fie din inerție (atunci când predomină pământul și apa), fie din teamă (când domină aerul). *Teama se poate exacerba,* ajungând până la manifestări *obsesive și fobice,* în cazul persoanelor dependente, care nu pot sta pe propriile picioare, dominate de impulsuri, tendințe și emoții primare, scufundate în bezna naturii lor primare. Isopul *curăță* toate acestea și, în același timp, hrănește și dă stabilitate. El îndepărtează fie apa excesivă (mucolitie prin cetone monoterpenice și expectorant prin linalol-oxid,

sudorific, diuretic prin flavonoide și triterpene), fie aerul (carminativ și antispastic bronșic și digestiv prin uleiul volatil, bronhodilatator prin marubină). Isopul are și o acțiune de eliminare a focului excesiv (antiinflamator prin triterpene) și a consecințelor acestuia în plan fizic (antiseptic și cicatrizam prin uleiul volatil, flavonozide și tanin, antiviral față de virusul herpetic și fungicid prin uleiul volatil, hipotensiv prin marubină). Este antilitiazic biliar (pinen și pinocamfen din uleiul volatil).

Isopul nu este un purificator drastic, ci, pe măsură ce elimină nămolul și ceața, aduce în loc *susținere,* lumină și viață. înlăturând mocirla tendințelor primare care ne controlează, isopul ne învață *să ne regăsim, să ne cunoaștem* și, astfel, să ne iubim pe noi înșine, să ne iubim natura esențială și, prin acesta, pe Dumnezeu, pe care îl vom lăsa astfel să ne pătrundă cu lumina și căldura iubirii sale, deschizându-ne către viață și comunicare. Redobândim astfel bucuria primordială de a trăi. „Curăță-mă [izbăvește-mă] de păcate cu isop și voi fi curat [pur]." (Psalmul care începe cu versetul „Ai milă de mine, Doamne, în bunătatea Ta!" - 51.7 în unele variante, în altele 51.9 sau 50.8).

Isopul ne aduce la starea esențială, autentică, îndepărtând ceea ce s-a depus, s-a lipit și s-a încrustat din afară, toate acele artificii și adaosuri nefirești care ne alterează puritatea și ne obturează comunicarea cu natura noastră fundamentală. Nu ne mai este teamă să fim ceea ce suntem și nici nu ne mai îndârjim să fim altceva. înțelegem că sforțarea și angoasa, neîncrederea și incertitudinea sunt fructele amare ale înstrăinării și ale identificării cu plăsmuiri himerice ale minții. Căutându-ne acolo unde nu suntem, bântuind prin ținuturi străine și îndepărtate, ne întâlnim cu monștri, cu piedeci, cu încercări de tot felul, vântul și ploaia, gerul și arșița, întunericul, necunoscutul și îndepărtatul ne înspăimântă și ne descurajează. Ne umplem de noroi încercând să răzbim prin mlaștini; vântul îl usucă, gerul îl îngheață, încremenindu-ne în teamă; tenebrele ne înghit în teroarea neștiutului. Și astfel orbecăim, chinuindu-ne departe de casă, căutând fără să știm ce și ne închidem, pentru a ne proteja, în armura fricii și a suspiciunii, temători și tensionați, la fiecare pas, în orice moment așteptându-ne la ce este mai rău.

Astfel se naște și se perpetuează frica fundamentală a ființei, viscerală, teama de a nu fi anihilat, care generează apoi crispare, încrâncenare, fixare în șabloane. Făptura începe să se ferească, să nu mai admită decât cărări bătute, doar variante deja încercate; nu vrea decât să nu mai sufere, să nu mai fie agresată. Nu înțelege însă că remediul fricii este simpla renunțare la căutarea în exterior și reîntoarcerea acasă, în forul ei lăuntric, curățată de tot nămolul adunat în peregrinări. Este simplu, curat și mai ales adevărat. Acesta este adevărul, autenticul oricărei făpturi - altul pentru fiecare și, totodată, același pentru toți.

Aici oamenii devin toți unul singur, după ce s-au dușmănit și s-au temut unii de ceilalți, când bâjbâiau prin beznă și se izbeau ignoranți între ei.

învinge parcimonia egoului și deschide ființa, îi dă prospețime și vioiciune, clarviziune și luminozitate. O ajută să transforme obstacolele, din adversari în aliați, depășindu-le astfel fără a forța și fără a se încrâncena. O învață să cuprindă și să înțeleagă lumea, iubind-o așa cum este ea și nu mutilată de filtre egotice, pătrunzând dincolo de forme efemere și bucurându-se de clipa prezentă. Viața este trăită firesc și total, cuminte, fără a complica lucrurile, în armonie și pace. Stabilitatea emoțională se naște din detașare, forța și echilibrul din simplitate.

Planta este utilizată pentru afecțiuni respiratorii (rinofaringite, laringite, traheobronșite, astm bronșic, viroze), digestive (balonări, colici, anorexie), răni superficiale, stări de retenție hidrosalină (edeme etc), hipertensiune arterială.

ROZMARIN

(frunze de rozmarin - *Rosmarini folium,* frunzele speciei *Rosmarinus officinalis* L, fam. *Lamiaceae)*

Conține ulei volatil (predomină cetonele monoterpenice, alături de oxizi etc); acizi fenolici (ODP-uri: acid rosmarinic, cafeic, gentisic, vanilie, siringic, galic), flavonozide, taninuri; principii amare diterpenice, triterpene pentaciclice (betulinol, a- și P-amirenol, acid ursolic, acid oleanolic etc); vitamina C, aminoacizi, ceruri; hidrocarburi aciclice și ciclice, saturate și nesaturate.

Acțiune. Aduce inteligență, control și *discernământ afectiv:* modulează tendința de a dărui și a primi afecțiune (este adaptogenă prin acidul rosmarinic, care are activitate antioxidantă față de radicalii liberi și peroxizi). Nu trebuie să ne deschidem necondiționat și să ne dăruim oricui, ci să fim atenți; iubirea este prețioasă, ea nu trebuie trimisă acolo unde nu are ecou, nu trebuie dăruită celor care nu știu să o aprecieze și o desconsideră. Pe de altă parte, trebuie să fim atenți la rezonanțele care tind să ne invadeze în plan afectiv, să nu fim deschiși și vulnerabili la toate influențele de natură sentimentală care ne asaltează, ci să le filtrăm, lăsându-le să treacă pe acelea care ne hrănesc, ne întăresc, ne cresc interior, respingându-le pe cele care ne consumă, ne dispersează, ne secătuiesc. Planta ne dă siguranță și fermitate, formă și personalitate, individualizare, distincție, autonomie în plan afectiv, ne face stăpâni pe propriile sentimentele, pentru a nu mai fi absorbiți, amăgiți sentimental. Forță și profunzime afectivă, sentimente intense și pregnante, născute din rafinamentul misterios al inimii, care nu se mai lasă prădată și abuzată.

Anesteziază deznădejdea, oferă confort și susținere (este cicatrizantă și epitelizantă prin diosmetină), readuce căldura iubirii în sufletul pe care traumele afective l-au golit de sentimente, lăsându-1 rece și insensibil, crud și nemilos,

considerând că soarta trebuie să-l răzbune aducându-le și altora suferință. Conferă focalizare și claritate minții, înțelgere și intuiție elevate (este stimulantă asupra circulației cerebrale și microcirculației prin acidul rosmarinic) și astfel revelează învățămintele ascunse ale evenimentelor, într-o unică percepție globală, superioară și pură a iubirii și prieteniei, marcată de tact și înțelegere, răbdare și toleranță, dar și curaj, sinceritate și franchețe. Fluidifică mâlul gros al resentimentelor care apasă sufletul (anticatarală, mucolitică și expectorantă prin cetonele monoterpenice). Elimină reziduurile unei etape evolutive încheiate (trăiri și gânduri remanente), fie că este vorba de teamă și crispare (antispastică prin flavone), tendințe apoase (diuretică prin flavone și triterpene), ori fierbinți (colagog-coleretică și hipocolesterolemiantă prin ODP-uri și flavone). Aduce astfel bucuria proaspătă, entuziasmul, curajul și încrederea, dar și luciditatea de a ne lansa într-un nou început pe spirala evolutivă.

Utilizat pentru afecțiuni neurologice (vertij, migrene, combaterea proceselor de senescență); digestive (tratament simptomatic); articulare (gută, reumatism).

Următoarele două plante ***(mușețelul,*** și ***coada șoricelului),*** aparținând fam. *Asîeraceae (Compositae),* le includem în categoria de armonizatoare datorită efectului *antiinflamator* (subtil și grosier) exercitat aproape la orice nivel din organismul și ființa umană, inflamația fiind una dintre modalitățile cele mai frecvente de reacție ale ființei umane la agresiuni externe. Efect antiinflamator, dar mai ales echilibrant, posedă și o altă reprezentată a *Asteraceae-lor.* ***albăstrelele. Verbina*** este, la rândul ei, antiinflamatoare și antalgică. De aceea am preferat să o prezentăm aici, deși este mult mai puțin folosită, în comparație cu cele două *Compositae* de mai sus (probabil cele mai cunoscute și mai frecvent utilizate plante medicinale la noi în țară).

MUȘEȚEL

(flori de mușețel - *Chamomillae flores,* capitulele florale ale speciei *Matricaria chamomilla* L, fam. *Asteraceae)*

Conține ulei volatil; principii amare sesquiterpenice proazulenice; tanin; flavonozide; cumarine; acizi polifenolcarboxilici (cafeic, clorogenic); compuși azotați (colină, stachidrină, betonicină, aminoacizi, o lectină imunomodulatoare); poliine; oze; acizi organici (aconitic, malic); vitamine (E și K); fitosteroli (ß-sitosterol).

Acțiune. Te întărește, te susține, te face capabil să depășești momentele dificile. Aduce stabilitate, sănătate și robustețe, confort și armonie, egalitate în confruntarea cu problemele vieții. Utilă pentru cei care *se simt privați afectiv,* care cred că nu sunt iubiți; *hipersensibili* (antialergic prin chamazulenă), *mânia lor izvorăște din frică* (focul întreținut de aer), ei revendicând *protecția și atenția exclusivă* a celor din jur. Se aprind din orice, sunt inflamabili, capricioși și schimbători, au toane, solicită grijă, ocrotire. Totodată este util și pentru cei care *se lasă absorbiți* de astfel de persoane, epuizându-se. Calmează, aplanează, relaxează (antalgic, antispastic de tip musculotrop prin acțiunea sinergică a uleiului volatil, flavonelor și cumarinelor, cel mai eficient fiind bisabololul). Centrează, ființa umană, conferind senzație de bine, hrănire și siguranță. Oblojește rănile, repară (antiinflamatoare prin compușii azulenici, cicatrizantă, epitelizantă, radioprotectoare, antiulceroasă - stimulează sinteza de prostaglandine gastroprotectoare, prin chamazulenă și bisabolol, constituenți ai uleiului volatil).

înlătură manifestările focului excesiv atât la nivel emoțional (destinde, domolește pornirile nestăpânite, necontrolate, impulsive, atenuează trăirile prea înfocate, firile smucite, repezite) cât și la nivel energetic și fizic (colagog-coleretică prin acizii cafeic și clorogenic, ușor antitermică prin herniarină), inducând echilibru și nepărtinire, satisfacție, împlinire și mulțumire, capacitate de a înțelege și de a cuprinde în suflet cu îngăduință chiar și manifestările excesive, nefirești, nechibzuite (este stomahic, stimulează motilitatea și secrețiile digestive, mai ales gastrice, prin principii amare - compuși proazulenici; capacitatea de a admite, de a primi, de a tolera stimuli cu impact emoțional este corelată subtil cu funcția stomacului - detalii în capitolul respectiv). Induce bunătate și compasiune, toleranță, dăruire, altruism.

Aduce în suflet fericirea unui copil fără griji, seninul și candoarea purității, liniștea ființei dăruite voinței Supreme. Purifică și regenerează mintea și sufletul prin lumină și căldură, îndepărtează influențele negative și tenebrele (prin poliholozide și constituenți ai uleiului volatil este imunomodulatoare - stimulează fagocitoza la granulocite - și antitoxică - inactivează toxinele stafilococice și streptococice -). Aduce blândețe în inimă, pace, stare de ușor, bine, odihnă, repaus în iubirea Divină; unire cu întregul; ascensiune, înălțare. împăcare, așezare domoală a lucrurilor într-o ordine interioară; bucuria, simplă de a trăi și a iubi necondiționat; întoarcere acasă, regăsire și trezire lăuntrică, redescoperirea frumuseții și libertății interioare. Dăruindu-ne luciditate, claritate, limpezime a minții și mai ales umilință, ne face apți să învățăm cu răbdare, atenție și modestie. Diplomație, înțelegere, abilitate divină în fapte care ne spune când și cum trebuie să acționăm. Puterea de a trece peste greutăți și neajunsuri cu detașare și înțelepciune, înțelegându-le rostul evolutiv.

Utilizat pentru afecțiuni digestive (tulburări funcționale cu aerogastrie, eructații, aerocolie, flatulență, colopatie spastică, digestie lentă, anorexie, dar și în ulcer gastric și duodenal, afecțiuni ale cavității bucale și ale faringelui - se

administrează sub formă de gargară -, colite - se administrează sub formă de clismă -); urinare (cistite, glomerulonefrite, nefrite interstițiale); genitale (dismenoree); cutanate (eczeme, plăgi, iritații cutanate, arsuri, înțepături de insecte); respiratorii (sinuzite, bronșite - aerosoli), oculare (conjunctivite, blefarite).

COADA ȘORICELULUI

(flori de coada șoricelului - *Millefolii flores,* inflorescențele speciei *Achillea millefolium* L, fam. *Asteraceae)*

Conține ulei volatil; principii amare sesquiterpenice proazulenice de tip guaianolidic (achilina etc.) și germacranic (acetilbalcanolida etc); tanin; flavonozide; cumarine (herniarină etc); acizi polifenolcarboxilici (cafeic, clorogenic); compuși azotați (colină, stachidrină, betonicină, aminoacizi, o lectină imunomodulatoare); poliine; oze; acizi organici (aconitic, malic); vitamine (E și K); fitosteroli (fj-sitosterol).

Acțiune. Demnitatea gustului amar, care ne extrage în eter, ne absoarbe în centru, de unde totul apare ca o țesătură de interconexiuni, care se îmbină și se dezbina, reflectându-se una în alta - cauzalitatea este abolită, determinismul lasă loc sincronicității și totul devine o rapsodie a senzațiilor în care, înverșunarea, mânia și implicarea, agresivitatea și atașamentul își pierd semnificația. Planta mediază procesul de abstragere din condiționările lumii imediate, ca singurul mod de a depăși emoțiile înfierbântate. Elimină manifestările focului exacerbat nu numai din plan emoțional, ci și energetic și fizic: este antiinflamatoare (prin lectine, acetilbalcanolida și azulenele din uleiul volatil); colagog-coleretică (prin acizii cafeic și clorogenic), ușor antitermică (prin herniarină), antipruriginoasă (ulei volatil),.

Coada șoricelului se folosește mai ales atunci când ființa este *revoltată, înverșunată sub impactul evenimentelor dureroase repetate,* evenimente care îi însângerează inima - este indicată în mod special atunci când *sufletul este ca o rană vie, sângerândă.* în plan fizic, pe lângă efectul antiinflamator, este hemostatică prin taninuri și vitamina K.

Controversele, argumentațiile, lupta, ciocnirile de idei sunt, în general, neproductive, deoarece odată extras din ele, absorbit în esență, oricum toți par să aibă și să nu aibă dreptate, întrucât toate sunt necesare, emanate fiind din inima lui Dumnezeu. Aduce interiorizare, retragere, introspecție, regăsire, cunoașterea directă a realității (în corelație cu acțiunea astringentă a taninurilor). Verticalitate, solaritate, fermitate și stabilitate, răbdare și perseverență, siguranță, ordine, putere liniștită cu rădăcinile în Divin. Generează astfel protecție, imunitate față de influențele joase (în plan emoțional, energetic sau fizic), față de agresiunile subtile și grosiere (imunomodulatoare prin lectină, citostatică prin

acetilbalcanolida).

Deblocare, purificare energetică. Elevare, aspirație către înalt, avânt interior ascendent, transformare prin sublimarea dezamăgirilor, deziluziilor și regretelor. Autoevaluare pentru a ști ce anume trebuie corectat, acceptare și înțelegere cu modestie, înțelepciune și seninătate, știind că totul are un sens evolutiv, că tot ceea ce nu te doboară te întărește și te înalță (stomahică și tonic amară prin uleiul volatil și principiile amare). Aduce profunzime, concentrare și detașare, luminozitate, claritate și luciditate mentală și, astfel, te ajută să-ți conștientizezi greșelile și atitudinile deformate cu care te-ai obișnuit, favorizând depășirea barierelor, tiparelor și schemelor mentale, aducând elasticitate în gândire și toleranță.

Prin egalizare, calmare și clarificare, echilibrare și armonizare mentală și emoțională generează senzația de ușor, zbor, plutire, dilatare, expansiune, spațialitate, înnoire (antispastică prin flavone: naringenol și apigenol). Trezește la viață, mobilizează, dinamizează, aduce bucuria de a trăi, voioșie, puritate, inocență, împlinire, mulțumire, delicatețe, tandrețe. Regenerează (cicatrizantă prin flavone). Fericirea existenței constă doar în a dărui și a primi iubire.

Utilizat pentru afecțiuni digestive (tulburări funcționale cu aerogastrie, eructații, aerocolie, flatulență, colopatie spastică, digestie lentă, dar și în prezența leziunilor de tip inflamator, ulcerativ și hemoragie la nivelul cavității bucale, faringelui, stomacului, duodenului, colonului, anusului - inclusiv în aplicații locale); manifestări hemoragice (digestive, vezicale, nazale, uterine). In administrare externă, sub formă de comprese și unguente, se folosește în afecțiuni cutanate (dermatoze, arsuri, plăgi), hemoroizi.

ALBĂSTRELE

(Cyani flores, florile marginale de la *Centaurea cyanus* L., *hm Asteraceae)*

Conține antocianozide (heterozide ale cianidolului) și protocianozide (cianocentaurozida - formată din antocianozide, biflavonoide, pectine și fier), flavone, principii amare lactonice (centaurină= cnicină, cicorină), poliine, protide, acizi organici, poliholozide (mucilagii), săruri de **K** și Mg.

Acțiune. Planta are un efect *echilibram* - în ea se îmbină câte puțin din aproape toate gusturile, fiind utilă pentru a modera manifestările dizarmonioase ale oricărui temperament elemental (de apă și pământ, foc sau aer): corectează atât excesul cât și deficitul, readucându-le la punctul de echilibru, dizolvând blocaje și lăsând în urmă fluiditate și curgere armonioasă, transparență și permeabilitate, mai ales la nivel mental (în corelație cu acțiunea generică a flavonoidelor, și mai ales a antocianozidelor, de reglare a permeabilității vasculare). Facilitează schimburile de energie cu exteriorul. în locul noroiului, arșiței sau viforului, aduce rouă proaspătă, sărutarea soarelui sau adierea unui tril

de ciocârlie. Ființa se îmbăiază din nou în izvorul vieții, reîntorcându-se la puritatea originară și reînvățând bucuria clipei prezente. Culorile terne capătă strălucire și viață; în banal descoperim miezul fascinant; rutina devine o aventură fabuloasă; viața, o perpetuă căutare. Prin tăcere, putem atinge infinitul.

Albăstrelele sunt folosite mai ales pentru perturbările generate de *excesul de foc* - îl tempereazâ prin mângâierea gustului dulce (mucilagii), prin retragerea în sine indusă de astringent (taninuri) și prin detașarea insuflată de gustul amar (substanțe amare). Aceasta se va reflecta în principala lor utilizare: ca antiinflamatoare și calmante (mai ales în oftalmologie: în blefarite, conjunctivite, iritații oculare). Un eventual *deficit al focului* (lipsa puterii de discriminare, a motivației și a chefului de viață și de acțiune) este corectat prin chibzuință și discernământul conferite de gustul acru (acizi organici), prin dorința de a căuta noi și noi satisfacții, insuflată de tenta sărată (săruri minerale), dar și prin pofta de viață și capacitatea de a digera experiențe diverse - efect secundar al gustului amar (lactone), care determină, reactiv, o amplificare a focului digestiv: albăstrelele sunt tonic-amare și aperitive, fiind utilîzate în anorexii și stari de hipofuncție gastrică (hiposecreție, hipomotilitate). Lipsește însă ardoarea excesivă a gustului picant, dată fiind acțiunea general moderantă a acestei plante.

Excesul de apă este eliminat (în plan fizic, prin efectul diuretic al flavonoidelor) sau uscat prin acțiunea astringentă și sublimat prin intervenția amarului. *Deficitul de apă* este corectat de gustul dulce, care insuflă de blândețe și îngăduință (conferind capacitatea de a accepta, a fuziona cu alte puncte de vedere), de gustul sărat (mulțumire prin satisfacție plenară) și, în mai mică măsură, de gustul acru. Echilibrarea apei induce deschidere armonioasă spre interacțiunea cu mediul exterior

Aerul excesiv (oscilație, nehotărâre, agitație, împrăștiere, zăpăceală) este contrabalansat prin dulce (așezare, stabilitate) și acru (discernământ), eventual și prin astringent (care îi strânge, îi adună pe cei prea risipiți). Dacă *aerul* este *deficitar* (greutate, fixitate, imobilitate), gustul amar îl amplifică, aducând volatilitate, desprindere, înălțare. Armonios, aerul va genera comunicativitate, veselie, optimism.

Albăstrelele elimină pornirile discordante corespunzătoare fiecărui tip elemental, fie ele în plus sau un minus, de exteriorizare peste măsură ori de închidere în cadrul strâmt al egoului; rămân doar aspectele *armonioase, echidistanța*. Astfel, perceperea universului nu mai este perturbată de nici o tendință excesivă, fiind limpede (sunt utilizate în afecțiuni oculare) și scutită de atașament (tendință apoasă de orientare excesivă spre exterior: spre obiecte, persoane) sau de indiferență (tendință apoasă de închidere în propria ființă, nepăsător față de ceilalți); de implicare excesivă, îndârjire, agresivitate (tendință

fierbinte de orientare excesivă spre exterior) ori de părtinire, răutate, perversiune (tendință fierbinte de închidere egotică); de agitație, exuberanță sau entuziasm excesive (aer exteriorizant) ori de teamă dureroasă și acceptare fatalistă (aerul care usucă și vulnerabilizează ființa, restrângând-o într-un cadru limitat care o strivește). Ca astringente sunt folosite în diaree (enterocolite - sunt și antibiotice prin poliine), iar ca diuretice, în afecțiunile urinare. Unii autori menționează utilizarea în boli hepatobiliare.

VERBINĂ

(Verbenae herba, părțile aeriene înflorite de la *Verbena officinalis* L, fam. *Verbenaceae)*

Conține substanțe amare, iridoide (verbenalozida), taninuri, saponine, mucilagii, oze cu gust dulce. Unele surse menționează existența heterozidelor cardiotonice.

Acțiune. Componenta *dulce* a gustului plantei insuflă flexibilitate și mlădiere, ajutându-te să accepți, cu seninătate, detașarea, înțelegere (și nu strângând din dinți cu înverșunare), lucrurile neplăcute (simbolizate de componenta *amară* a gustului verbinei), fără a-ți stârni resentimente. Ceea ce nu te distruge, te întărește - este *alchimia suferinței, aducătoare de toleranță*. Nu ești buricul universului: realitatea ambiantă, ființele, evenimentele sunt la fel de îndreptățite să existe ca și tine. Armonizează curgerea la nivel subtil sau grosier - trecerea de obstacole se face nu prin răsturnarea sau luarea lor cu asalt, ci prin eludare, ocolire, admițându-le dreptul la existență, precum apa unui pârâu care ocolește bolovanii din albie. Conferă fluiditate trăirilor, înlăturând congestia și blocajele emoționale. Ființa devine capabilă să digere și să asimileze experiențele de viață, integrându-se în ansamblul realității, împăcată și echilibrată. Corelat cu aceasta, prin substanțele amare, planta este tonic-amară și aperitivă, crescând puterea digestivă - este utilă în tulburările dispeptice.

Te calmează și te pune la locul tău, făcându-te să nu te mai revolți împotriva propriei naturi și, implicit, a lui Dumnezeu: ești așa cum trebuie să fii în acest moment și faci ceea ce Dumnezeu ți-a hărăzit să faci. Planta te îndeamnă să răzbați în viață singur, sub protecția Divină, să-ți trăiești stările cu maximă intensitate, fără revoltă interioară; să sorbi până la capăt cupa vieții, și amarul ei se va metamorfoza, înlăuntrul tău, în dulce. Planta ajută ființa să se observe și să se maturizeze, transformându-se prin suferință, înțeleasă ca o purificare necesară, dovedindu-i că are o putere de a răbda mai mare decât ar fi crezut, că poate depăși limite pe care le credea de neatins. Farmacodinamic este antiinflamatoare și analgezică (prin iridoide), fiind utilizată în nevralgii (inclusiv sciatică, lumbago), migrene, dureri de cap, de ochi, de dinți, de urechi, intercostale, pleuritice, junghiuri, algii reumatismale, gută, dureri după traumatisme (lovituri,

entorse, contuzii, echimoze). Efectul anestezic pare să se datoreze și unei acțiuni de potențare a prostaglandinelor. De asemenea, are efect vulnerar, legat atât de iridoidele antiinflamatoare cât și de taninurile astringente, util în tratamentul plăgilor, ulcerațiilor, abceselor.

Face curățenie prin toate cotloanele minții, scoate la suprafața conștiinței gânduri și trăiri ascunse ori uitate; deziluzionează și trezește la realitate. Devenim astfel capabili să percepem și să acceptăm ceea ce mai înainte refuzam cu obstinație - propria noastră natură, atât făptura desăvârșită cât și stările abisale, murdare, perverse; este o acceptare detașată și înțeleaptă a întregii ființe, așa cum este ea, perfectă și imperfectă totodată. Frumosul și urâtul se îmbină desăvârșit, realizând uniunea mistică a contrariilor, pentru a trece apoi dincolo de ele, în armonia Perfecțiunii Divine. Nimic din tenebrele ființei noastre nu ne mai sperie și nu ne mai creează repulsie.

Despovărată, ființa se înalță într-un spațiu atemporal, deasupra răutăților și incertitudinilor, dincolo de agitația cotidiană. Astfel, ea poate privi lucrurile detașat, chibzuind și cumpănind cu luciditate, fără părtinire și implicare, departe de zbaterea egotică a momentului. Devine capabilă să-i înțeleagă pe ceilalți, percepând ansamblul dincolo de mirajul detaliilor, și realizând că, ajutându-i și acceptându-i pe alții, se ajută pe sine. Planta oferă fiecăruia ceea ce-i este necesar: puțin dulce pentru cei osteniți (i se atribuie efect galactagog), puțin amar pentru cei înverșunați și plini de ei (substanțele amare îl fac util în afecțiunile hepatobiliare), aducând armonia și pacea în adâncul sufletului fiecăruia. Le arată tuturor că, în spatele oricărui lucru ce le marchează existența și îi amărăște, se află sâmburele dulce al înțelepciunii divine.

Unele surse menționează utilizarea în tuse (probabil legată de saponozide), afecțiuni urinare (litiază, hematurie), retenție hidrosalină (fără a se preciza vreun efect diuretic), anemie feriprivă.

Plantele polivitaminizante (cătină, măceșe, coacăze etc), deși nu pot fi considerate propriu-zis armonizatoare, au acțiune globală de energizare și de protecție față de agenții nocivi.

CĂTINĂ

(fructe de cătină - *Hippophaefructus,* fructele speciei *Hippophae rhamnoides* L, fam. *Eleagnaceae)*

Vitamina C (0.4 - 1.5 g %), carotenoide, vitaminele Bl, B2, PP, acid folie, provitamine D, vitamina E, vitamina P (sub formă de flavonoide, inclusiv proantociani), lipide (gliceride ale unor acizi grași), triterpene, catechol.

Acțiune. Conferă *discernământ,* capacitatea de a diferenția și delimita net, de a separa realitatea în aspecte distincte, polare (în corelație cu gustul acru, determinat de conținutul mare de vitamină C). *Dinamizează* și *hrănește,* revarsă

în ființă lumina și căldura soarelui, insuflând vigoare și forță. Trezirea și controlul energiilor potențiale, mobilizarea și stăpânirea resurselor proprii, se aliază cu înțelegerea clară și tranșantă a situațiilor și a modalității ideale de a acționa eficient și energic, generând siguranță și hotărâre, vitalitate și încredere. Răscolește apele stătute, scutură ființa de inerția somnului; o scoate din amorțeala simțurilor, o face să perceapă și să se manifeste; îi împinge de la spate pe cei înceți sau ezitanți.

Limpede și focalizată, mintea se ridică deasupra aparenței himerice, realizând că neliniștea, tensiunile și nemulțumirile nu-i aparțin - sunt doar rezonanțe inferioare asumate în mod artificial, fără temei, furată fiind de viclenia amăgitoare a aparențelor exterioare. Planta purifică, dar nu prin ardere, ci prin sublimare; simultan, susține prin hrănire afectivă, readucând bucuria originară - bucuria copilăriei petrecute în casa bunicilor. Ușurată de povara emoțiilor negative, ființa aspiră către înalt, de unde, într-o stare de echilibru mental și emoțional, distinge adevărul de plăsmuire. Cătina ne protejează, astfel, de agresiunile exterioare (este antioxidantă prin vitaminele C, E și P) și de înfierbântarea (mânia, agresivitatea) pe care fricțiunea de obstacolele din ambianță ar putea-o genera (antiinflamatoare prin triterpene); totodată ea vindecă leziunile provocate de coliziunea cu împrejurările adverse (este cicatrizantă și antiulceroasă prin carotenoide și prin uleiul gras).

Și, astfel, făptura *trăiește intens,* fără a-și pierde însă *luciditatea;* participă plenar, se implică mental și afectiv, savurând spectacolul captivant al universului, rămânând totodată ancorată în profunzime. Pe scena lumii se desfășoară carnavalul iluziei, plin de strălucire și fast de mucava. Odată încheiate festivitățile, pe străzile pustii și cenușii ale orașului se așterne liniștea, pătată doar de vântul care spulberă amintirea petrecerilor. în spatele măștii de arlechin se află însă martorul lucid și tăcut, a cărui privire pătrunde dincolo de agitație și culori înșelătoare, disociind nălucirea de esență.

Este utilizată în deficitul de vitamină C (scorbut) și diferite alte stări de hipovitaminoză. Efectele antiinflamator și cicatrizant o fac utilă în variate leziuni ale pielii (arsuri, degeraturi, dermatoze, micoze) și mucoaselor, la nivel genital, digestiv (gastroduodenite, ulcer gastric și duodenal) și în afecțiuni oculare (arsuri corneo-conjunctivale prin agenți fizici și chimici, kerato-conjunctivite flictenulare, grefe ce cornee, chirurgia plastică și reparatorie a pleoapelor și fundului de sac conjunctival, stafilococii ale feței cu complicații oculare).

AFECȚIUNILE TRACTULUI RESPIRATOR

AFECȚIUNILE TRACTULUI RESPIRATOR SUPERIOR

(RĂCEALA. INFECȚIILE CĂILOR RESPIRATORII SUPERIOARE)

Denumite în mod obișnuit răceală sau guturai (coriza), aceste afecțiuni se află de regulă sub predominanța apei. Există însă și forme de răceală cu predominanța focului sau a aerului. Termenul mai corect este acela de inflamație acută a căilor respiratorii superioare de cauză infecțioasă (cel mai adesea virală, corespunzând predominanței apei, uneori bacteriană - predominanța focului), ceea ce marchează afectarea nu numai a mucoasei nazale, dar și a sinusurilor paranazale și a faringelui (rinosinuzită, rinofaringită, rinofaringosinuzită).

Probabil că orice om a fost măcar o dată răcit, de aceea simptomele acestei boli ne sunt atât de familiare. Ele se concentrează în zona capului (frecvent apar însă și manifestări generale: febră, curbatură, simptome digestive etc), ceea ce are nu numai o justificare anatomică, ci și una subtilă: răceală exprimă *refuzul de a înțelege o anumită situație, o anumită experiență*. în momentul în care ar trebui să reflectăm asupra celor ce s-au petrecut cu noi, să tragem anumite concluzii, să învățăm ceva, să ne transformăm, intervin cel mai adesea inerția, atașamentul (predominanța apei), uneori însă și înverșunarea, orgoliul (predominanța focului) ori teama, neîncrederea (predominanța aerului), care ne împiedică să acceptăm că am greșit, să sesizăm ce avem de făcut în continuare pentru a nu mai repeta aceleași erori, să devenim mai înțelepți, să realizăm un salt evolutiv.

În general, sezonul cald este un sezon al expansiunii în exterior, al manifestării active, sursă de realizări, de succese, dar și de neîmpliniri, eșecuri datorate anumitor greșeli. Urmează anotimpul rece, moment de retragere, reflexie, chibzuință. Este momentul în care am putea să ne analizăm faptele, să ne descoperim deficiențele și să ne corectăm. în acest fel, an de an ne este destinat să ne perfecționăm. Este un ciclu pe care, vrând, nevrând îl parcurgem cu toții. Cei mai mulți însă refuză transformarea și repetă aceleași greșeli, persistă în aceleași atitudini; de aceea răceală este cea mai răspândită boală a omenirii. Subtil vorbind, a repeta aceeași greșeală este boala cvasiuniversală a umanității. De altfel, atât de frecventele dureri de cap sunt tocmai o expresie a acestei situații - ca și cum mintea noastră ar respinge anumite idei (este și un pretext frecvent invocat atunci când nu vrem sau nu putem să înțelegem ori să acceptăm anumite gânduri).

Unii spun că orice om normal trebuie să răcească măcar o dată pe an. Altfel spus, fiecare dintre noi se confruntă cu o problemă de înțelegere, de asimilare de noi cunoștințe cel puțin o dată pe an. Cel puțin o dată ne confruntăm cu situații care ne obligă să ne adaptăm sistemul de valori, modul de a privi, tiparele mentale, să le reformăm, să ne rupem de vechi obișnuințe care s-au perimat și nu își mai au rostul. Cel mai frecvent, din cauza comodității și inerției, reacția noastră este de a ne opune acestor schimbări, de a rămâne cantonați în vechiul mod de a fi. Corespondentul în plan fizic îl reprezintă congestia mucoaselor - expresia a stazei, inerției, refuzului de a se mișca - și secreția de mucus - expresie a complacerii, aderenței la vechile tipare. însăși zona afectată predominant are o anumită semnificație:

- uneori este o **rinită;** nasul semnifică perceperea instinctivă, emoțională (zodia Scorpionului) a realității, capacitatea de a „mirosi situația", de *a înțelege și de a se adapta instinctiv* (rezonanța pământului); acestea sunt perturbate - persoana respectivă refuză să își folosească instinctul de adaptare, instinct primar, prezent la orice viețuitoare (mirosul este cel mai primitiv dintre simțuri, transmis la creier pe calea cea mai scurtă - numai doi neuroni, segmentul periferic fiind cel mai aproape de creier dintre toți analizatorii, în proximitatea unei regiuni primitive a scoarței cerebrale), care să îi permită să înțeleagă lumea și să o cunoască; acest simț este blocat (nasul este înfundat prin congestia mucoasei nazale) sau perturbat, tulbure (prin secreția mucoasă);
- alteori o **faringită;** faringele este o zonă de decizie, de răscruce: direcția spre tractul *digestiv* - nivelul visceral, subdiafragmatic, al individualității, al egoului - sau spre cel *respirator* - planul uman, supradiafragmatic, al afectivității, al dăruirii către ceilalți; la persoane care *nu se pot hotărî în ce direcție să o apuce;* confuzia lor în planul cunoașterii se referă la oscilația între o atitudine și o interpretare individualistă, egotică sau una altruistă, afectivă;
- alteori o **sinuzită,** mai ales frontală, cu senzație de cap tulbure, expresie a *schemelor mentale din care refuză să iasă;* când apare ceva care nu se încadrează în tiparul lui mental, se face că nu mai înțelege, refuză să înțeleagă ("Ia-mă încet, că mă doare capul.", „M-ai luat prea repede.").

Manifestările clinice, cât și modul de abordare diferă în funcție de tipologie, având particularități de exprimare, după cum urmează:

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Cele două componente determină caractere proprii: secreția nazală cu dominantă de apă este mai apoasă și mai fluidă (se elimină ușor, necesitând mai degrabă remedii care să o usuce), pe când cea cu dominantă de pământ este vâscoasă și aderentă, fiind influențată favorabil mai ales de fluidifiante.

Pacientul este apatic, fața parcă îi este umflată, pare - și adesea chiar este - somnolent, cu o privire încețoșată și ochi tulburi. Este forma cea mai frecventă de răceală, de regulă virală cu inflamație acută a mucoasei nazale, cu secreție apoasă sau mucoasă alb-gălbuie, neiritantă, uneori cu secreție lacrimală de același tip. Frecvent se asociază sinuzită (frontală, maxilară etc.) cu dureri de cap difuze, constante, surde, senzație de apăsare, de „cap greu", de „ceață pe creier". Etiologia infecțioasă este virală, uneori cu semne generale: dureri musculare (mialgii, curbatură) - generalizate, difuze, continue, cu senzație de greu, de apăsare; manifestări digestive - greață, eventual vărsături (trădând o stare psihică de respingere - refuzul de a înțelege, de a accepta procesul firesc al devenirii lăuntrice); febra este absentă sau redusă (mai degrabă subfebră), dar este constantă sau cu mici variații și trenantă, adesea cu senzație de frig (nu frisoane propriu-zise). De aceea pacientul dorește să stea la cald, să dormiteze înfofolit în plapumă, preferând să fie singur sau doar cu acele puține persoane care îi sunt foarte apropiate (mama, soțul / soția etc.) și care să-1 înconjoare cu afecțiune (căldură sufletească).

Boala are două faze: prima este caracterizată de congestie, cu senzația de „nas înfundat", de jenă în gât; în faza următoare, catarală, apare secreția seroasă (apoasă) sau mucoasă, de culoare albicios-gălbuie, uneori mai fluidă, alteori mai densă sau chiar aderentă, obstruând căile respiratorii, cu senzație de disconfort, de plin (ceea ce necesită administrarea de fluidifiante). Chiar saliva este lipicioasă și vâscoasă iar limba prezintă un depozit gros, aderent, persistent. La nivelul gâtului are o senzație de jenă, disconfort, ca o apăsare, care, alături de saliva vâscoasă, îi dă greutate la înghițire. Tușea este însoțită de expectorație mucoasă. Gâtul, nasul și gura sunt toate pline de secreții groase, uneori aderente (atunci când predomină pământul), mucoase, de culoare albă sau gălbuie. Mucoasele sunt mai mult congestionate decât inflamate.

Aceste răceli, cu predominanță de apă (și *pământ),* apar când „apele sunt tulburi" în viața unui om - persoana respectivă a fost pusă într-o situație mai neobișnuită, la care nu a reușit să se acomodeze sau să se adapteze (ori pur și simplu a parcurs un interval de timp, o suită de evenimente la capătul cărora firesc ar fi să tragă anumite concluzii și să-și modifice felul de a fi în consecință). Sistemul ei de valori, modul de a gândi nu au fost suficient de flexibile pentru a se acomoda la această nouă circumstanță. Reacția este una de retragere, de izolare, ca și cum *nu ar mai vrea să știe nimic* (ochii, nasul, urechile se astupă, sunt înfundate), ca și cum mintea ei ar refuza să mai perceapă, să se mai străduiască să înțeleagă această conjunctura inedită. Inerția gândirii și a atitudinii se reflectă în starea de letargie și somnolență, pacientul ar vrea să nu aibă nici o grijă, altcineva să îi rezolve problemele, *să îl ocrotească* și să îl protejeze, iar el

să „doarmă", la adăpost de orice presiune transformatoare. Mintea lui refuză să vadă cu limpezime situația și să o înțeleagă ca un îndemn spre metamorfozare lăuntrică, preferând să se scufunde într-o stare tulbure, densă, dar moale, netedă, confortabilă, lipsită de asperități. De aici senzația de cap tulbure, greu, somnolență, ca și secrețiile groase, vâscoase, aderente, opace, neiritante, materializare a stării interioare în care această persoană preferă *să se complacă*.

Cel mai adesea, oamenii evoluează prin experiențele pe care le trăiesc, prin înțelegerea acestora, prin acceptarea realității și a schimbării. De multe ori refuzăm această înțelegere din inerție și atașament față de vechiul mod de a trăi și de a acționa (expresie a comodității). Senzația de greață exprimă tocmai această respingere a ceea ce ne-ar obliga să ne schimbăm felul de a fi.

Așa cum am mai arătat, aceste răceli se produc de obicei în perioada rece a anului, mai ales când intervine și umezeala: în timp ce căldura ne îndeamnă către deschidere și interacțiune cu mediul exterior (ceea ce atrage, inevitabil, experiențe, plăcute sau nu, al căror sens trebuie înțeles), anotimpul rece este momentul interiorizării, al reașezării în matcă - ar trebui să ne găsim răgaz pentru a medita și a accepta noile învățăminte și, mai ales, pentru a ne transforma lăuntric. Primăvara ar trebui să ne găsească mai înțelepți, pășind în sus pe spirala evolutivă - aidoma unei renașteri, așa cum întreaga natură se trezește la o nouă viață. Din nefericire, de multe ori inerția și comoditatea ne împiedică să o facem (aceasta constituind, subliniem încă o dată, premiza subtilă a răcelilor, atât de frecvente iarna).

Ca o paranteză, primăvara este recunoscută ca un sezon al declanșării afecțiunilor gastrice și duodenale (ulcer mai ales) iar vara mai ales a celor intestinale (enterocolite). Subtil, aceasta se poate explica prin mutarea polarității în această perioadă în sfera voinței și a acțiunii (care țin de centrul de forță subombilical, deci de regiunea abdominală). Impactul cu noua realitate se produce primăvara; reacția este, inițial, una emoțională, instinctivă; de aici frecvența tulburărilor gastrice și duodenale în această perioadă (vezi capitolul despre afecțiunile gastrice). Ulterior, angajați în succesiunea faptelor (vara începe să se instaleze), lucrurile încep să fie acceptate (ulcerul se vindecă), pe primul plan trecând efortul de a analiza și a absorbi evenimentele în desfășurarea lor (când acestea sunt prea nocive, vom prefera să ne descotorosim de ele fără a le mai analiza prea mult și oricum refuzând să le asimilăm - este momentul sindroamelor diareice estivale, grosier atribuite alimentelor alterate). Când se instalează sezonul rece este momentul întoarcerii spre noi înșine; preferăm să rămânem în casă la căldură, metaforă a dorinței de interiorizare, intimitate și căldură afectivă - simultan cu mutarea predominanței la nivelul pieptului (corespunzând centrului afectivității), corelată cu preponderența afecțiunilor

bronșice și pulmonare; este și vremea reflexiei și meditației, cărora le corespunde frecvența sporită a răcelilor (care afectează mai ales zona capului).

Predominanța FOCULUI

Focul excesiv generează inflamație și febră. Febra este înaltă (de multe ori precedată de frisoane puternice). Pacientul are o senzație intensă de căldură, este aprins la față. Faringele, amigdalele, limba sunt inflamate, roșii, cu o senzație locală de arsură, usturime, iritare, „rană vie", adesea intolerabilă (nu suportă să înghită nimic), uneori cu exulcerații, mici leziuni hemoragice sau cu un depozit galben-verzui, purulent.. Secrețiile de la nivelul nasului și gâtului sunt purulente, uneori cu striuri sanguinolente. Adesea are hemoragii nazale (epistaxis). Ochii sunt roșii, conjunctivele injectate. Caracteristice sunt durerile de cap cu senzație de arsură, căldură, tensiune, strângere (ca o cască, ca și cum i-ar pocni sau i-ar exploda capul), pulsație, zvâcnire. Este iritabil, nu suportă pe nimeni în preajmă, dorește izolarea într-o cameră răcoroasă. „în întuneric și liniște".

Aceste tulburări sunt consecința încordării excesive, a stărilor permanente de tensiune, la o persoană foarte ancorată în problemele ei, foarte hotărâtă să le rezolve, încăpățânată, înverșunată, pornită pe o singură direcție, incapabilă să mai vadă și alte variante, să accepte și alte atitudini, soluții alternative. Sugestiile și sfaturile o scot din sărite, răspunde la ele iritată, interpretându-le tendențios, ca pe un atac, o critică personală, ca și cum s-ar referi la propria persoană, și nu la situația în care se află. încrâncenarea și mânia o fac incapabilă să vadă clar realitatea, aceasta fiind deformată de o viziune părtinitoare, determinată de înverșunarea cu care își urmărește interesele și care o împiedică să înțeleagă corect experiențele pe care le parcurge. Irascibil, el suportă greu boala care-1 țintuiește la pat și îl ține din treburile sale. Este foarte ocupat, muncește din răsputeri, suprasolicitându-se, permanent preocupat de lucrurile pe care le are de rezolvat. Este dintre cei care spun: „N-am timp să mă îmbolnăvesc, am prea multe de făcut!", „N-am timp nici să mor!". Această suprasolicitare îl duce la o stare de epuizare, pe un fond general de iritabilitate și încordare - este o senzație de sfârșeală, de oboseală agasată și agasantă, agravată de mediul cald și umed. Ar vrea să zacă și să-1 lase toată lumea în pace, deoarece oricine și orice îl scot din sărite. Boala îl obligă la un moment de repaus, îl forțează să-și ia acel răgaz pe care atâta vreme și l-a refuzat; are astfel ocazia de a reflecta și, eventual, de a înțelege semnificația evenimentelor pe care le-a parcurs.

Predominanța AERULUI

Caracteristică este senzația de *uscăciune* alături de caracterul *schimbător* al simptomelor. Durerile (de cap, urechi, gât) sunt ascuțite, nevralgice, iradiate, variabile ca localizare și durată, fugace, eratice, cu senzație de junghi, sfredelire,

străfulgerare, fulgurație. Durerile de la nivelul gâtului iradiază adesea spre urechi. Este răgușit, vocea este stridentă sau subțire, alteori stinsă, cu variații bruște de tonalitate (uneori bitonală). Prezintă zgomote în urechi. Secrețiile lipsesc sau sunt foarte reduse - de aici senzația de uscăciune. Limba este uscată, crăpată, cu depozit cenușiu. Pacientul este agitat, neliniștit, anxios, manifestând o îngrijorare exagerată față de starea sa de sănătate, disproporționată în raport cu gravitatea bolii, mergând până la teama de moarte.

Manifestările menționate, de cele mai multe ori nu sunt propriu-zis expresia unei boli (răceală, viroză etc), fiind mai degrabă de natură funcțională (fără o bază organică, fără să existe leziuni de tip inflamator ș.a.), fiind expresia stării de neîncredere și șovăială legate de actul de a înțelege rostul evenimentelor trăite, teama, ezitarea de a trage anumite concluzii și de a le exprima, situație în care pacientul are, în mod caracteristic, problemele cu vocea sau uneori doar senzație de uscăciune, înțepătură, nod la nivelul gâtului (laringelui).

Tratamentul

Un tratament este cu adevărat eficient doar atunci când acționează și asupra cauzei profunde a bolii. în cazul răcelilor aceasta revine la a favoriza un proces interior de conștientizare, înțelegere, deschidere mentală. în ultimă instanță, **conștientizarea și înțelegerea reprezintă condiția esențială a oricărui act terapeutic autentic** - pacientul trebuie **să înțeleagă unde greșește, felul în care greșește** și, pornind de aici, **să-și corecteze atitudinea eronată, premiză indispensabilă a unei vindecări profunde.** De aceea probabil, răceala este una dintre cele mai frecvente boli, cauza ei fiind, în ultimă instanță, cauza profundă a oricărei boli.

Remediile cele mai eficace în tratarea răcelii sunt cele care favorizează acest proces de deschidere mentală, care aduc claritate minții, putere de pătrundere, o dinamizează, o focalizează, o detensionează. Acest proces trebuie înțeles în mod nuanțat în funcție de cele trei predominanțe principale (apă, foc și aer), deși există și variantele de *pământ* și de *eter.*

în cazul unei predominanțe a *APEI (și PĂMÂNTULUI),* esențiale sunt remediile care aduc claritate minții și dinamism, care îndepărtează opacitatea, conformismul, inerția, complacerea, acceptarea pasivă a unui mod de viață rutinier, neschimbat, convențional. Când predomină *FOCUL,* trebuie alese remedii care să înlăture starea de tensiune, încordarea, înverșunarea, tendința de a fi permanent în acțiune cu scopul realizării anumitor obiective. în sfârșit, când *AERUL* este dominant selectăm plantele care domolesc agitația, neliniștea, anxietatea și aduc focalizare, calm, liniște.

Dintre remediile vegetale folosite în tratamentul răcelilor, ne vom opri mai

detaliat asupra celor care elimină principalele și cele mai supărătoare simptome ale acestei afecțiuni. Sunt plantele cu efect descongestionant și antiinflamator, antalgic și antifebril. Trei dintre ele au ca principii active principale compușii salicilați: coaja de *salcie,* florile de *crețușcă* și mugurii de *plop.* Florile de *soc* conțin, în mod caracteristic, heterozide cianogene. Prezentarea mugurilor de ***pin*** tot în acest context este mai degrabă subiectivă și se referă la acțiunea lor mental-emoțională, care se corelează bine cu substratul psihic al afecțiunilor tractului respirator superior și mai puțin esența subtilă a celor bronhopulmonare. Exemplare, din acest punct de vedere, sunt *cuișoarele* și frunzele de ***dafin*** - ele favorizează înțelegerea lucidă și pătrunzătoare, mobilizează și scot din inerție.

SALCIE

(scoarță de salcie -*Salicis cortex,* scoarța mai multor specii de *Salix: S. alba* L, *S. fragilis L. , S. caprea* L, *S. purpurea* L, *S. petandra* L, *S. cinerea* L, fam. *Salicaceae)*

Conține heterozide ale saligenolului și derivaților acestuia, flavone, chalcone, proantocianidoli, tanin, ostriol (un compus estrogenic) în florile femele.

Acțiune. Determină *desprinderea de durere, împăcare sufletească, acceptare.* În plan fizic, aceasta se reflectă în acțiunile antiinflamatoare, febrifugă, analgezică și sedativă. Este bucuria depășirii suferinței prin detașarea de sursa ei aparentă - evenimentele exterioare - și scufundare în interior, centrare și focalizare asupra esenței. înlătură tendința de a ne lamenta, de a acuza tot timpul soarta, împrejurările, ghinionul și pe ceilalți oameni de frământările care ne răscolesc. Înlătură cramponarea de iluziile care ne scindează și de judecățile închise, stricte: ne reorientăm și reconsiderăm realitatea, o percepem așa cum este - o lume nouă, ascunsă în vechile tipare. Totul este acum clar, simplu și ușor, ca de la sine - induce o stare de plutire, relaxare și seninătate, bine și echilibru.

Utilă pentru acei oameni care tot timpul se plâng, care și-au făcut din suferință o profesiune de credință, care se încrâncenează în durerea lor, țin la ea, se confundă cu ea (și eventual o inventează). Rupți de lăuntrul propriei ființe, înstrăinați de ei înșiși și căutându-se în necazuri, ei țin neapărat să sufere, sperând ca astfel să-și subordoneze atenția și grija celorlalți. îi ajută să se cunoască, să-și definească personalitatea, să capete autonomie, verticalitate, fermitate și stabilitate, consecvență în principii și aspirații, să-și descopere calitățile, tot ceea ce îi face unici și distincți, eliminând snobismul și mimetismul.

Utilă în dureri, de cauză inflamatorie sau nu, cu diverse localizări (musculare, articulare, genitale, nevralgice etc.) și cauze: viroză, reumatism, dismenoree, stomatită, hemoroizi, durioane (bătături), nevralgie etc. sau senzații dureroase cu o componentă (uneori exclusiv) funcțională, corelate cu nevroze,

tulburări anxioase și depresive, stări de hiperexcitabilitate, insomnie (intervine decisiv și efectul sedativ).

CREȚUȘCĂ

(flori / partea aeriană de crețușcă - *Ulmariae flores I herba. Spireae flores I herba,* vârfurile înflorite sau partea aeriană înflorită recoltate de la *Filipendula ulmaria* (L) Maxim sin. *Spirea ulmaria* L, fam. *Rosaceae)*

Conține derivați salicilați, flavone, ulei volatil (derivați ai acidului salicilic, vanilină și heliotropină); amine (în florile proaspete); taninuri.

Acțiune. Dizolvă orice legătură, ne desprinde de tensiuni, suspiciuni, porniri egotice, atitudini individualiste, meschine și implicate, care ne închistează și ne izolează, ne rigidizează și ne plafonează. Este utilă celor hipersensibili, timizi și inhibați ori iritabili și înverșunați, care *și-au construit o armură, baricadându-se față de adevărata trăire, care rețin totul lăuntric* din cauza fricii, mâniei ori a inerției, care se tem de ei înșiși, se feresc de pulsiunile lor profunde (inclusiv sexuale), de contactul dureros cu realitatea interioară sau exterioară. în plan fizic aceasta se corelează cu efectul analgezic al salicilaților.

Pe cei limitați și încordați, închiși (nepăsători) față de ceilalți, atașați doar de preocupările lor mărunte îi ajută să se relaxeze, să expansioneze și să se deschidă către viață și înțelegere. Este utilă pentru cei care fug pentru a scăpa de o situație neplăcută sau dureroasă, fără a o rezolva, fără a se transforma prin asimilarea învățămintelor ce le-au fost destinate. Răscolește și scoate la suprafață răul mascat cu perfidie în spatele unor aparențe convenabile, aduce la iveală defectele, carențele, impuritățile. înviorează, calmează, alină și descongestionează mintea și inima (și trupul), insuflă forța lăuntrică și siguranța izvorâte din rezonanța cu energiile credinței și ale speranței (adevărata armură protectoare), fiind necesară mai ales acelora care au nevoie de mai multă fermitate și verticalitate în atitudine. Eliminarea stagnării, a încrâncenării obstinate în anumite tipare (foc înăbușit de apă) se corelează cu eficiența în eliminarea, subtilă și grosieră, a apei (diuretică datorită flavonelor și diaforetică, probabil prin compușii salicilați) și a focului (antipiretică și antiinflamatoare prin salicilați).

Elimină teama și ura față de propria ființă generate de evenimentele traumatizante. Descoperi valoarea nemăsurată a iubirii, a regăsirii în suflet, a reîntoarcerii la Dumnezeu. Acțiunea astringentă te întărește în această tendință de retragere în interior, unifică și leagă, dă o singură unitate a intenției și aspirației, cicatrizând suferințele mărunte generate de lezarea egoului. Ne putem astfel deschide din nou către viață în deplinătatea manifestărilor ei, conștienți de propriul țel al existenței.

Este utilizată ca antipiretic în afecțiunile febrile, în particular cele ale tractului respirator superior și inferior. în suferințele articulare, atât inflamatorii

(artrite) cât și degenerative (artroze), este eficientă mai ales în acutizările inflamatorii dureroase (atât în administrare internă cât și ca aplicații externe - cataplasme pe articulațiile inflamate și dureroase). Acțiunea diuretică o face utilă în stări de retenție hidrosalină iar cea astringentă în diaree. De asemenea, este utilă, în uz extern, în afecțiuni ale cavității bucale sau faringiene (stomatite, glosite, gingivite, faringite, amigdalite) în tratarea hemoroizilor, a leziunilor cutanate (răni etc.) și în cosmetică.

PLOP

(muguri de plop - *Populi gemmae,* mugurii foliari ai mai multor specii de *Populus: P. nigra* L, *P. iremula* L, *P. pyramidalis* L, fam. *Salicaceae)*

Conține derivați ai saligenolului, flavone, tanin, ulei volatil, rezine, saponozide, ceruri.

Acțiune. Mugurii de plop pun în evidență un anumit aspect al apei subtile: acela de *forță, izvorâtă din coeziune.* Planta favorizează conjugarea și dirijarea unică a tuturor eforturilor, pe calea directă și neabătută a transformării și regenerării sufletești. înlătură slăbiciunea, mobilizează, dinamizează, dă curaj și forță prin sumarea și sublimarea intensă a energiilor esențializate, concentrate, coordonate; conferă efervescența, ardoarea și focalizarea necesare pentru a parcurge drumul transformării și al ascensiunii spirituale: amprentele perturbatoare ale cotidianului, urmele trecutului (păreri de rău, priviri în urmă) și orice vibrație joasă sunt înlăturate de șuvoiul nestăvilit de energie. Rămâne doar ceea ce este curat și adevărat: puritatea intuiției superioare, claritatea gândului și a intenției ființei eliberate de orice constrângeri.

Ideea de fuziune, de topire a elementelor minuscule, individuale într-un ansamblu reprezintă paradigma esențială a conceptului de apă (în sensul subtil al termenului). Este aspectul pozitiv al conformării și al unității, este uriașa forță a apei (cascada, valurile, ploaia etc.) de a distruge și a da la o parte tot ceea ce este perimat, inutil, dăunător, lăsând loc pentru a reclădi ceva nou. De altfel și (re)construirea presupune, așa cum am mai arătat, intervenția noțiunii de fuziune, legare laolaltă: liantul dintre cărămizile care formează zidul. Acțiunea de a curăța și purifica, de a spăla detritusurile se reflectă farmacodinamic (datorită flavonelor și saponozidelor) prin favorizarea de către mugurii de plop a expectorației la nivelul tractului respirator și a diurezei la nivel urinar.

Orice efort individual minuscul, prin cumulare coerentă, contribuie la impactul colosal și irezistibil al ansamblului. în lumea animală, acest fapt este sesizabil în manifestări colective de tipul mușuroiului, roiului, stolului. în societatea umană - în acțiunea unei mase de oameni, dar mai ales a unei echipe sau a unei armate, în aceste ultime două cazuri intervenind aspectul esențial al coordonării: când fiecare element individual știe și execută perfect ceea ce are de

făcut, efectul este mult amplificat. De regulă, o astfel de cooperare survine cu eficacitate maximă atunci când o comunitate se apară față de o agresiune iar apoi repară distrugerile provocate și reconstruiește.

Acest lucru este valabil și la nivelul ființei umane: conceptul de forță venind din unitate, se reflectă în funcționarea oricărui țesut, organ, aparat sau sistem din organism, dar, probabil în modul cel mai exemplar și mai spectaculos, în funcționarea sistemelor de apărare și reparare ale organismului. De aceea mugurii de plop sunt unul dintre cele mai eficiente remedii vegetale având acțiunea dublă de protecție față de agresiune și refacere a integrității țesuturilor afectate (cel mai adesea epitelii: tegumente sau mucoase): au acțiune antiseptică (prin componentele volatile), antiinflamatoare, astringentă și cicatrizantă (datorită taninurilor), analgezică, antipiretică, diaforetică (prin salicozidă și derivați). în acest sens, reamintim că mugurii de plop sunt una dintre cele mai importante surse pentru fabricarea propolisului.

Se utilizează în leziuni, mai ales cu o componentă inflamatorie, ale pielii (răni, arsuri, degeraturi, micoze cutanate), semimucoaselor (hemoroizi), mucoaselor tractului respirator superior și inferior (faringite, laringite, traheite, bronșite) și urinar (infecții urinare, nefrite). Sunt folosiți și în afecțiunile articulare, datorită atât acțiunii antiinflamatoare / antalgice cât și celei diuretice.

SOC

(flori de soc - *Sambuci flores,* florile desprinse din inflorescențe recoltate de la specia *Sambucus nigra* L, fam. *Caprifoliaceae)*

Caracteristică este prezența heterozidelor cianogene. Mai conține flavonozide, amine alifatice (imprimă mirosul grețos al florilor proaspăt recoltate), ulei volatil, acizi polifenol-carboxilici (cafeic, ferulic, clorogenic, liber și glicozidat), acid malic, taninuri, saponozide, poliuronide, mucilagii, săruri minerale, vitamina C.

Acțiune. Planta acționează precum o spumă efervescentă, care împinge spre exterior toate neliniștile și acumulările emoționale depuse, sedimentate, tot ceea ce este greu și stagnant (corelat cu acțiunile: expectorantă datorată saponozidelor și sudorifică, descongestionantă și diuretică atribuită flavonozidelor, saponozidelor, acizilor polifenol-carboxilici și nitratului de potasiu; de asemenea, sunt laxative). Senzație de *ușurare* a spiritului, *claritate, libertate* și *expansiune,* detașare și transcendere. Ne eliberează de tensiunile interioare, de apăsarea creată de problemele cotidiene, relaxează, fiind utilă atunci când sufletul este apăsat de povara unor sentimente, este încărcat de emoții grele, tensiuni rămase blocate, după o perioadă de dureri, greutăți, suferințe sau boală (sunt considerate antalgice, utile în nevralgia de trigemen, sciatică, periartrita scapulo-humerală). Pe cei care văd viața ca pe o continuă luptă și sunt permanent îngrijorați și

încordați, îi ajută să se desfacă din crispare, să vadă lucrurile dintr-o perspectivă mai largă, elevează, înveselește inima, deschide sufletul și îl înalță, limpezește mintea, risipește norii confuziei readucând în inimi lumina speranței și a inocenței. Acționează precum un geniu bun, un îndrumător lucid, plin de iubire, empatie și prietenie, iscusință și bun simț, capabil să mângâie cu o vorbă caldă, să aline o durere și să ajute într-o situație dificilă cu un sfat practic, în intenția deslușirii unei căi de urmat.

Florile de soc au rafinamentul și savoarea unui vis al începutului, impregnate de prospețimea primăverii, a primei vârste, de *renaștere* și reînnoire. Regăsim aici tot ceea ce ține de copilărie și de relația copil-mamă: pe de o parte, *veselie, voioșie,* drăgălășenie și candoare, puritate, dispoziție ludică; pe de altă parte, hrănire, susținere (sunt galactagoge), blândețe, înțelegere bunătate și compasiune (sunt emoliente prin mucilagii), iubire tăcută, adâncă, necondiționată, bucuria interioară a împlinirii afective. De altfel, sunt folosite mai ales la copii, începând cu răcelile banale, cu senzația tipică de nas înfundat, ori constipații și mergând până la crizele nocturne de astm bronșic, coșmarurile și pavorul nocturn.

Combinația de efecte diaforetic (și, prin aceasta, febrifug), antitusiv (prin sambunigrozidă), expectorant, emolient, antiseptic (prin compușii volatili) și, posibil, imunostimulator (prin poliholozide sau lectine) recomandă florile de soc pentru tratamentul virozelor respiratorii (rinite, faringite, laringite, traheobronșite, adenoviroze, gripă). Ca diuretic, sunt folosite în afecțiunile aparatului urinar și în retențiile hidrosaline de diverse cauze (cardiace, renale etc.) și în afecțiuni reumatice. Sunt recomandate în curele de slăbire datorită asocierii acțiunilor diuretică, diaforetică și laxativă. Aceeași asociere de efecte le recomandă și ca depurativ, în sensul favorizării eliminării substanțelor toxice-reziduale din organism. Li se atribuie de asemenea acțiune maturativă, fiind utile în aplicații externe pentru furuncule, abcese. Tot în aplicații externe, se folosesc pentru degeraturi, crize acute de gută, conjunctivite și urcioare

PIN

(muguri de pin - *Pini turio, Pini gemmae, Pini eoni, Pini strobuli,* mugurii recoltați primăvara de pe ramurile tinere ale speciei *Pinus silvestris* L, fam. *Abietaceae)*

Conține ulei volatil, substanțe rezinoase, flavone, heterozide fenolice, un principiu amar, component al fracțiunii rezinoase (pinipicrozida), acid ascorbic, pinitol (metoxi-inozitol). Frunzele conțin compuși fenolici, steroli ((3-sitosterol, dihidro-P-sitosterol), alcooli superiori, acizi rezinici, acizi grași, hidrocarburi, compuși azotați (L-arginină, L-histidină, adenină, guanozină), vitamina C.

Acțiune. Mugurii de pin te ajută *să fii tu însuți* în ceea ce faci și gândești, în

rezonanță cu forul lăuntric, să-ți urmezi inima, să ai încredere în pornirile interioare autentice, insuflă *verticalitate, demnitate, coerență lăuntrică, integritate*. Adevăratul discernământ este rodul perceperii nedeformate a tendințelor profunde, provenite din comunicarea nealterată cu esența făpturii. Planta este utilă pentru cei *înstrăinați de propria ființă,* care nu știu să-și asculte sufletul, nu se înțeleg și nu se mai iubesc pe ei înșiși - de aceea au tendința permanentă de a se *autoînvinovăți,* chiar și atunci când nu au nici o vină. Sunt oameni care nu știu ce să facă cu viața lor și se împrăștie ineficient în toate părțile, care nu disting ce le este necesar și privesc prea mult în jur și prea puțin în adâncurile sufletului; care au uitat să se bucure, să perceapă cu luciditate viața și experiențele ei, să le înțeleagă profund și să se întoarcă spre bucuria simplă de afi.

Favorizează introspecția, analiza în profunzime pentru a găsi răspuns la întrebări profunde. Te ajută să trăiești plenar clipa, să trăiești în prezent, deschis pentru a gusta viața, a iubi și a fi iubit (nucleul subtil al oricărei acțiuni la nivelul tractului respirator), atent la percepțiile tale, conștient de tine ca întreg și de cei din jur, în dorința de a te cunoaște pe tine, dar și pe ceilalți, așa cum sunt ei cu adevărat și nu așa cum vor să pară. Aduce puritate mentală, stabilitate prin consonanța cu lăuntrul făpturii, într-o stare de armonie cu sine și cu ceilalți (de aici eficiența în afecțiunile urinare).

Ajută la umanizarea ființei, la ruperea de rutină, la stimularea creativității. Curățenie și puritate, claritate, luciditate și discernământ, echilibru și armonie, concentrare și focalizare, autenticitate, integritate, verticalitate. Insuflă forță interioară și încredere (neurotonică), voință, vitalitate, capacitatea de a acționa cu hotărâre pentru a atinge scopul propus, curaj pe calea regăsirii propriei ființe, a esenței interioare. Aceasta este și premiza subtilă a acțiunii de protecție față de factori externi nocivi, planta fiind antiseptică, antiinflamatoare, cortizonică, antifungică și utilizată în infecții respiratorii (sinuzite, bronșite, gripă, acutizări infecțioase ale astmului) și uro-genitale (cistite, pielonefrite, uretrite; este și diuretică) și în afecțiuni reumatismale.

CUIȘOARE

(Caryophylli flores et aetherolewn - bobocii florali și uleiul volatil de la specia *Eugenia caryophyllus* (C. Spreng.) Bull. et Harr. sin. *Caryophyllus aromaticus* L. sin. *Syzygium aromaticum* (L.) Merril et L.M. Perry sin. *Jambosa caryophyllus* (Spreng.) Niedenzu, fam. *Myrtaceae)*

Conțin ulei volatil, tanin, rezine, lipide, mucilagii, derivați 2-metil-benzopironici, eugenonă. Uleiul volatil conține preponderent fenol metil-eteri (eugenol, alături de acetat de eugenii); sesquiterpene, esteri, fenoli, oxizi.

Acțiune. Ajută mintea *să pătrundă și să exploreze în adâncime, focalizat și*

direcțional - penetrează prin orice stăvilare, prin imagini înșelătoare, prin ceață și fum, prin iluzie, cu mintea ascuțită, neabătută, nepervertită, sesizând consecința ultimă sau cauza primă a oricărui lucru; nu prin meditație sau abandonare, nu prin fuziune sau receptivitate, ci printr-o explorare activă, solară, iscoditoare, cu scop bine determinat, precis definit: înțelegerea iluminatoare. Cuișoarele trezesc și îndeamnă ființa către o mobilizare ardentă, fermă și neabătută, clar orientată - cu privirea fixată asupra obiectului final, merge înainte pe calea cea mai scurtă direct la țintă, fără a ocoli, fără a menaja, fără a se abate sau a zăbovi; devine corectă, punctuală și operativă, acționând rapid, cu siguranță și concentrare, fără a se mai disipa în amănunte nesemnificative ori pe căi lăturalnice.

Intens, focul din adâncuri se revărsă în exterior, prefăcând în cenușă toate neputințele și împleticirile noastre de ființe îngenunchiate de materie, neîndurător față de greșeli și păcate, precum Profetul cu fulgerul în mână, mistuit de mânia sfântă (de altfel, cuișoarele seamănă cu niște torțe în miniatură). Te fac să înțelegi și să-ți dorești o existență ca o flacără în care singurul mobil să fie iubirea ardentă, frenetică de Absolut.

Dinamizarea focului subtil se reflectă farmacodinamic în acțiunile antiinfecțioasă (antibacteriană cu spectru larg, incluzând germeni Gram + și Gram -, antivirală, antifungică, antiparazitară), tonică (electropozitivant) și stimulantă generală (la nivel nervos, uterin, vascular - crește tensiunea arterială, sexual - afrodisiacă), cauterizantă cutanat și dentar; presupus antitumorală. Este însă și antiinflamatoare, analgezică, parasimpaticomimetică.

Cumulul de acțiuni antiseptică-antiinfecțioasă, antiinflamatoare și antalgică îl fac util în inflamații, mai ales de cauză infecțioasă, la nivel digestiv (cavitate bucală - inclusiv pentru igienizare, probleme dentare, enterocolite virale sau bacteriene, inclusiv cu manifestări spastice-colicative, dizenterii amoebiene, holeră, hepatite virale); respirator (amigdalită, sinuzită, bronșită, gripă, tuberculoză); genito-urinar (salpingite, metrite, cistite); cutanat (parazitoză, acnee suprainfectată, furuncule, scabie); nervos (nevrite virale - inclusiv zoster, nevralgii, poliomielită, scleroză în plăci); articular (poliartrită reumatoidă). Efectul tonic-stimulent este valorificat în suferințe neuropsihice (astenie fizică și intelectuală, epuizare), vasculare (hipotensiune). Este folosit în nașteri dificile. Posibilul efect antitumoral justifică utilizarea în suferințe neoplazice, inclusiv în maladia Hodgkin.

SCORȚIȘOARA

(Cinnamomi cortex , denumire sub care sunt incluse două produse: *C. ceylanici cortex* și *C. cassiae cortex* - scoarțele obținute de pe ramurile arborelui *Cinnamomum ceylanicum* Blume sin. *C. zeylanicum* Nees și respectiv *C. cassia* Nees ex Blume sin. *C. aromatiucm* Nees, fam. *Lauraceae)*

Conține ulei volatil (în care predomină aldehida cinamică, alături de alte aldehide aromatice, fenoli, alcooli aromatici, esteri, cumarine), tanin catechic (cinamtanin), proantocianidoli, diterpene; în *C. ceylanici cortex* mai există rezine, glucide simple, amidon, mucilagii; în *C. cassiae cortex,* cinzeilanină, derivați fenil-propanici de tip furano-furanic, heterozide mono- și sesquiterpenice, derivați flavanici (pe lângă proantocianidoli, oligomeri cu 4 - 6 unități).

Acțiune. Aduce claritate mentală, favorizând *înțelegerea* oricăror evenimente, persoane sau circumstanțe, aparent adverse, *prin asimilarea lor empatică* și integrarea în semnificația lor profundă, cu rol transformator. Tendința organismului la ripostă (boala este o reacție) apare numai atunci când ne simțim separați, diferiți, opuși celorlalți, când nu înțelegem, nu cunoaștem. Cauza fundamentală a bolilor este ignoranța. Fuziunea afectivă și empatică aduce reala cunoaștere, abolind agresiunile.

Adevărata putere lăuntrică se sprijină pe noblețea iubirii și pe deschiderea către orizonturi, până atunci, nebănuite: zăgazurile sunt spulberate, energiile colosale ale vitalității și erotismului (este afrodisiacă și emenagogă) se revarsă în voie, într-o efervescență spumoasă și strălucitoare, ca un șuvoi ascendent de bucurie caldă și luminoasă, palpitând de viață și senzualitate, și infuzând în rafinamentul planului afectiv savoarea delicioasă și consistentă a dăruirii prin iubire, deasupra oricăror inhibiții, blocaje, rețineri sau prejudecăți. încrederea și siguranță de sine generează relaxare și deschidere, iar forța interioară și vigoarea aduc toleranță și blândețe, crescând astfel imunitatea față de energiile inferioare - protecția față de exterior nu se realizează prin ferecarea în spatele unui zid, ci printr-o deschidere plină de dragoste, capabilă să îi cuprindă, să îi înțeleagă și să-i sprijine pe toți. Cea mai bună apărare nu este atacul, ci afecțiunea, contopirea subtilă cu orice ființa, inclusiv cu cele care ar vrea să ne atace. în acest fel, înțelegându-i pe cei care ni se opun sau ne agresează, le putem percepe mobilurile lăuntrice și îi putem dezarma, răspunzând la adversitate prin dragoste, la violență, printr-o mângâiere blândă, la încruntare, printr-o îmbrățișare duioasă și tandră. Suntem absolviți astfel de dușmani, nimeni nu ne mai este străin.

Fluidifică, mobilizează și sublimează excesul de apă. Pune în acord trupul, mintea și sufletul, într-un tot armonios, îndemnând spre acțiune directă, aici și acum (are efect tonic și stimulant la nivel respirator, digestiv și nervos; simpaticoton); ființa se împlinește, devenindu-și plăcută și prietenă sieși; leagă

evenimente aparent disparate, trăite acum în unitate; trecutul, prezentul şi viitorul fuzionează, abstrase în intensitatea trepidantă a clipei. Separarea este preambulul aneantizării, dar scorţişoara risipeşte iluzia discordiei şi incongruenţei, cufundându-ne în intimitatea apetisantă (este aromatizant şi condiment alimentar), în *savoarea misterioasă a Unicului,* care susţine şi hrăneşte toate universurile.

Trainică şi durabilă în simplitate, fără aglutinări şi complicaţii emoţionale, iubirea împlinită deschide cerurile şi aduce siguranţă ocrotitoare, născând dorinţa de a întoarce dragostea lumii întregi: de a îmbrăţişa copacii, de a săruta firele de iarbă sorbindu-le rouă, de a contempla picătura de ploaie, pipăind şi respirând natura cu toţi porii fiinţei, într-o totală comuniune.

Efectul subtil de creştere a imunităţii şi protecţie faţă de agresiuni externe se traduce, farmacodinamic, în acţiunea antiinfecţioasă, datorată uleiului volatil: antibacteriană puternică şi cu spectru larg - distruge cea. 98 % din bacteriile patogene, coci Gram +, bacili Gram -, antivirală, antifungică - *Candida, Aspergillus,* inclusiv suşele producătoare de aflatoxine; antiparazitară). I se atribuie proprietăţi antiulceroase, datorate acidului 3-(2-hidroxi-fenil)-propanoic şi glicozidelor sale care au proprietăţi citoprotectoare sau casiozidei, cinamozidei şi unui derivat heterozidic al trimetoxifenolului. De asemenea, are acţiune carminativă, hiperemiantă, anestezică, anticoagulantă.

Este utilizată, cu eficienţă maximă sub formă de ulei volatil, în suferinţe respiratorii (bronşite, pleurite, gripe, viroze); digestive (pioree alveolară, aerocolie, colopatii spastice şi fermentative - datorită acţiunilor antiseptică şi carminativă -, enterocolite, dizenterii, febră tifoidă, parazitoze intestinale, amoebiaze); urinare (infecţii cu bacili Gram -), ginecologice (leucoree, vaginite, oligomenoree); impotenţă; neuropsihice (astenie, somnolenţă, depresie).

Extern, se foloseşte în loţiuni şi unguente antireumatice, revulsive, stimulante, antipruriginoase şi analgezice (în înţepături de insecte). Este contraindicată aplicarea pe piele a preparatelor cu ulei de scorţişoară la copii mai mici de 5 ani (este dermocaustică).

Cele două condimente aromate, *cuişoarele* şi *scorţişoara,* sunt recunoscute drept antivirotice şi recomandate curent în răceli. Subtil, amândouă conferă minţii claritate şi putere de înţelegere, dar acţiunile lor sunt complementare (polar opuse): *cuişoarele* au o abordare solară, masculină (yang), conferind ascuţime pătrunzătoare, capacitate de analiză profundă; *scorţişoara,* feminină (lunară, yin), aduce cuprindere şi toleranţă, capacitate de înglobare şi sinteză.

DAFIN

(frunze şi ulei volatil de dafin - *Laurii folium et aetheroleum,* frunzele şi uleiul volatil provenite de la specia *Laurus nobilis* L, fam. *Lauraceae)*

Conţine ulei volatil (bogat în oxizi - cineol - şi fenol metil eteri - estragol, eugenol), mucilagii, pectine, tanin, rezine, o substanţă amară - lactonă sesquiterpenică de tip germacranolidic (costunolida).

Acţiune. Conferă minţii *claritate, detaşare şi măsură* (în corelaţie cu gustul eterat-aromat şi amar, legat de conţinutul în ulei volatil şi lactone), reflectate într-o atitudine echilibrată, cumpănită şi moderată, înţelegătoare şi tolerantă. înalţă, aduce armonie şi echilibru, temperând excesele de orice fel (prin eugenol este util ca antispastic digestiv, antalgic şi anestezic local; prin costunolida este antiinflamator, mucolitic şi anticoagulant). Cuprinderea afectivă se aliază bunului simţ, fără a ştirbi limpezimea şi obiectivitatea judecăţilor. Pătrunzătoare, mintea sondează adânc, percepe clar şi acceptă cu înţelepciune, sesizând rostul profund al oricărui eveniment. Planta încurajează, întăreşte şi susţine fiinţa în momentele dificile (ulei volatil electropozitivant prin oxizi şi fenol metil-eteri), conferindu-i detaşare de frământări prin înţelegerea lor şi conştientizarea forţei lăuntrice şi a potenţialului evolutiv propriu. Îi dă încredere în sine şi o îndeamnă la îndrăzneală, la acţiune tranşantă şi rapidă, hotărâtă şi focalizată - odată realizată benefica metamorfoză lăuntrică, universul întreg se va transforma în bine. Schimbă radical percepţia şi perspectiva asupra lucrurilor. Înlătură frustrările şi prejudecăţile, ridică fiinţa din rutină. îi restructurează şi reorganizează corpul eteric şi cel mental-emoţional, recanalizându-i energiile, ca pentru un nou început. Purifică, descongestionează, elimină tot ce este greu. Tonifică, revigorează, insuflă vioiciunea şi prospeţimea primăverii, putere şi dinamism. Este ca un triumf, o izbânda a soarelui asupra umezelii ceţoase - forţa virilă a lui Marte armonizată de înţelepciunea şi echilibrul lui Mercur.

Asocierea cineolului cu oc-terpineolul îi dă proprietăţi antivirale (în viroze respiratorii - intervine şi efectul antiinflamator şi mucolitic al costunolidei). Este util şi în afecţiuni digestive: creşte pofta de mâncare (prin lactona amară), fiind stomahic; este antispastic în colici.

în continuare, detaliem tratamentul în funcţie de tipurile elementale.

Predominanţa APEI (şi PĂMÂNTULUI)

Pentru a fi scos din starea sa de letargie, pacientul trebuie tratat cu remedii energice, cu rolul de a-1 mobiliza. în acest caz, accentul se pune pe plante *intens fierbinţi* şi *picante {piper, hrean, ghimbir, cuişoare, muştar, scorţişoară,* ***ardei*** *iute, angelică, iarbă mare),* care stârnesc focul, pun în mişcare, aduc

impetuozitate acolo unde lucrurile începeau să băltească, îndeamnă la activitate şi transformare. Ele aduc ardoare şi pătrundere mentală *(cuişoarele* au un efect specific de clarificare şi focalizare a minţii) şi astfel puterea de a înţelege semnificaţiile ascunse - premiză pentru eliminarea cauzei bolii. ***Scorţişoara*** şi ***cuişoarele,*** sunt indicate şi pentru proprietăţile lor antivirale (în special asupra rinovirusurilor şi virusului sinciţial respirator).

Remediile fierbinţi şi picante se asociază de obicei cu plante cu o tentă generală picantă-aromată şi amară, cel mai adesea din *fam. Lamiaceae:* **busuioc** (preferat mai ales pentru efectele sale de limpezire, clarificare foarte utile pentru a înlătura starea de opacitate intelectuală - cauza reală, subtilă a afecţiunii), ***cimbru*** (indicat în mod special atunci când există o stare de epuizare, pacientul având senzaţia că este la capătul puterilor, incapabil să mai depăşească acest moment de astenie marcată fizică şi psihică, inclusiv când această stare se prelungeşte în timpul convalescenţei şi chiar după aceasta, uneori chiar luni de zile - aşa-zisa astenie postgripală sau postvirală ori sindrom de oboseală cronică), ***salvie*** (mai ales dacă este afectat şi gâtul la persoane care îşi reprimă tendinţa de a se exprima, de a spune anumite lucruri, motivaţia fiind, în contextul predominanţei apei, inerţia, comoditatea, respectarea unor convenienţe şi norme, ataşamentul). Sunt utile *fluidifiante şi expectorante,* mai ales atunci când pacientul are şi tuse (semnificaţia acestor plante va fi discutată în capitolul despre afecţiunile tractului respirator inferior): ***podbal, ciuboţica cucului, săpunariţă*** etc. Florile de ***soc*** sunt indicate pentru efectul lor sudorific şi descongestionant.

Un simptom caracteristic în virozele tractului respirator (mai ales în cele cu predominanţă apoasă) sunt durerile musculare (curbatura) difuze, persistente, cu senzaţie de „a fi bătut". Ele se asociază, cel mai frecvent, cu o stare de somnolenţă, oboseală nedefinită, dorinţa de a sta înfofolit în pat şi de a nu face nimic. E o stare de hibernare, refuzul de a acţiona, de a păşi înainte, de a se transforma, consecinţă a refuzului de a înţelege semnificaţia evenimentelor. Utile pentru a îndepărta aceste dureri sunt remediile care conţin salicilaţi: muguri de ***plop,*** coajă de ***salcie, creţuşcă.*** Ele sunt utile şi pentru acţiunea antiinflamatoare şi antifebrilă. Psihologic, aceste acţiuni corespund unui efect de atenuare a suferinţei, a durerii pe care confruntarea cu realitatea o generează, odată cu dobândirea unei stări de linişte şi împăcare. Aceste remedii sunt utile şi pentru virozele cu predominanţă de aer, dar mai ales cu predominanţă de foc, pentru atenuarea inflamaţiei, febrei şi durerii.

Ienupărul, administrat sub forma fructelor mestecate ca atare şi înghiţite, aduce o dinamizare a focului, ceea ce ajută la înlăturarea tendinţelor apoase excesive, a complacerii, lamentării şi sentimentalismului, care ne împiedică să ne transformăm. Ne dă curaj şi voinţă de acţiune. Este sudorific, antiseptic,

expectorant şi antitusiv. Aceste acţiuni sunt mult mai intense dacă se administrează uleiul volatil de ienupăr. Local, la nivelul nasului se poate folosi *apă* ***cu sare,*** inhalându-se pe o nară şi eliminându-se lichidul pe cealaltă, tehnica fiind utilă mai ales în cazul rinosinuzitelor.

Alimentaţia necorespunzătoare poate contribui mult la menţinerea stării de boală (propriu-zis a secreţiei mucoase excesive). De aceea se recomandă, în mod ideal, ***postul negru*** (în general o zi - două). Dacă acest lucru nu este posibil, se vor evita lactatele, (iaurtul este admisibil), dulciurile, făinoasele, uleiul, grăsimile, oleaginoasele, dar se poate folosi mierea (în cantităţi moderate). *Ceapa* şi *usturoiul,* ca antiinfecţioşi de elecţie, pot fi folosite, cu rezerva că acestea pot induce o stare de somnolenţă (care şi aşa este caracteristică pentru pacienţii la care predomină apa). Efectul lor este în primul rând antibacterian şi nu antiviral (cum au cuişoarele şi scorţişoara, remedii care sunt de preferat în răcelile cu dominantă de apă). Se poate constitui un regim alcătuit din *cereale, fructe* şi *legume* proaspete, *leguminoase* (fasole, mazăre, linte, năut, soia). ***Vărsătura provocată*** este deosebit de eficientă pentru eliminarea mucusului şi mai ales pentru a favoriza - alături de post - starea de limpezime şi deschidere mentală, atât de necesară pentru o vindecare reală şi profundă a bolii.

Aplicarea locală de ulei volatil de ***lămâie, portocale*** sau ***ienupăr,*** folosind ca vehicul un ulei alimentar (de preferat unul încălzitor - de floarea soarelui, porumb) are acţiune dezinfectantă, descongestionantă. Pacientul trebuie să stea cu capul dat pe spate, fiind aşezat fie pe spate, fie în şezut. Se începe prin a picura ulei alimentar simplu - pe rând, când într-o nară, când în cealaltă, câte o picătură, cu pipeta, după fiecare picătură pacientul trăgând adânc aer pe nara respectivă (pe cealaltă astupând-o). După două-trei picături în fiecare nară, se adaugă uleiul volatil, în funcţie de toleranţă - se pune ulei alimentar cât un deget pe fundul unui păhărel mic (cât cel de ţuică) la care se adaugă 5 picături de ulei volatil (pentru pacienţii sensibili se pune iniţial doar o picătură, ulterior se creşte treptat la 2, 3, 4 picături sau mai mult, atât cât să nu apară senzaţie de iritare la nivelul nărilor), continuându-se apoi aplicarea cu pipeta alternativ în fiecare nară, până când pacientul simte că uleiul a pătruns până în profunzime la nivelul sinusurilor.

Predominanţa FOCULUI

Principalul obiectiv este eliminarea focului excesiv, ceea ce, în plan fizic, revine la reducerea inflamaţiei iar, subtil (şi acesta este lucrul cel mai important), înlătură încordarea şi tendinţa înverşunată către efort continuu, fără răgaz dirijat spre atingerea anumitor obiective (indiferent dacă este încrâncenarea unei gospodine de a face de mâncare sau ordine în casă, a unui afacerist de a mai

perfecta niște tranzacții, a unui student de a mai învăța 10 cursuri, când deja oboseala își spune cuvântul ș.a.m.d.). Se vor folosi plante *astringente, amare* și *răcitoare,* cu acțiune emolientă, antiinflamatoare, antiseptică-antiinfecțioasă. în realitate însă acțiunea cea mai eficientă este tot cea subtilă.

Efectul *astringent* ne ajută să ne adunăm, să ne reculegem, să ne interiorizăm, izolându-ne de exteriorul care ne tentează și ne îndeamnă la acțiune. Gustul *amar* aduce detașarea, puterea de a ne desprinde de ambianță, de a nu ne mai implica; este cel mai rece dintre gusturi și de aceea și cel mai eficace în combaterea fierbințelii excesive (la propriu - febra - sau la figurat - irascibilitatea, încordarea -). Efectul *răcitor* scade în mod direct focul excesiv, înlăturând astfel și consecințele acestuia (tensiunea, înverșunarea, iritabilitatea etc).

Astfel, dintre plantele din *fam. Rosaceae* se recomandă ***turița mare*** (efectul astringent determină o retragere în interiorul ființei iar cel amar aduce starea de detașare, ambele atât de necesare acestor oameni, pentru care contează prea mult părerea celor din jur și care, pentru a fi agreați și simpatizați, mențin o mască de veselie și bună dispoziție, în ciuda tensiunilor și neliniștilor interioare). Din aceeași familie de plante se poate exploata efectul astringent al frunzelor de ***mur,*** de ***zmeur*** și al **petalelor** de ***trandafir*** (acestea din urmă sunt utile mai ales atunci când există inflamație la nivelul cavității bucale - stomatită - sau limbii - glosită -, frecvent asociindu-se exulcerații - afte). Dintre *Lamiaceae:* ***menta*** (pentru persoane tensionate, înverșunate, înfierbântate, foarte prinse de o problemă anume, foarte implicate în rezolvarea ei, cu mintea fixată asupra unui singur aspect, incapabile să mai vadă și altceva; este foarte eficientă prin efectul răcitor atât subtil cât și grosier) și ***lavanda*** (când predomină stări de tensiune, surescitare, nervozitate, iritabilitate, insomnie, migrene), ***unguraș*** (mai ales dacă se asociază probleme biliare sau palpitații; ne ajută să ne menținem coerența interioară și simțul valorilor atunci când dificultățile exterioare tind să ne copleșească, disipându-ne în mărunțișuri), ***salvie*** (deși considerată de unii autori ca încălzitoare, este utilă ca astringent când apar fenomene iritative cu exulcerații la nivelul mucoaselor, afte, stomatită, gingivită, mai ales la persoane care nu își exprimă, își opresc parcă în gât sentimentele de iritare, mânie, reprimându-le, înghițindu-le). *Uleiul volatil* (eteric) este principalul constituent al acestor remedii (cu excepția ungurașului, unde sunt substanțele amare). Acțiune lui subtilă este de a îndepărta starea de tensiune, încordare, înverșunare - el aduce volatilitatea, desprinderea, detașarea de preocupările care ne tensionează.

Dintre *Compositae (Asteraceae)* se recomandă: ***coada șoricelului,*** mai ales când există și o tendință hemoragică (striuri sanguinolente în secreția nazală), la persoane pe care experiențele amare (precum gustul dominant al plantei) le înverșunează, ele considerându-se nedreptățite - planta le ajută să perceapă circumstanțele dureroase ale vieții drept necesare pentru transformarea de sine, ca o luare aminte asupra a ceea ce trebuie îndreptat în interior (încrâncenarea acestor persoane este uneori atât de mare încât impactul derulărilor exterioare este resimțit aproape ca o rană care sângerează - ei nu reușesc să le înțeleagă, îi învinovățesc pe ceilalți și sunt revoltați -, aspect care se corelează cu efectul antihemoragic al plantei); ***mușețelul*** este indicat pentru persoane foarte iritabile și foarte sensibile („inflamabile"), care au o nevoie acută să li se poarte de grijă, dar pe care nici un gest de atenție nu pare să le mulțumească - starea lor interioară se reflectă în fenomenele inflamatorii puternice de la nivelul mucoasei faringo-amigdaliene, cu senzație accentuată de usturime și iritare, care le face să nu tolereze nici o atingere în aceste zone (înghițitul este foarte dureros etc); ***brusturele*** are efect detoxifiant important și imunomodulator; în particular, îl vom prefera la persoanele cu probleme dermatologice (acnee, furuncule, eczemă).

Scăderea *febrei* o vom realiza cu plante puternic amare ***(țintaură, ghințură, pelin),*** cu plante având conținut de salicilați (coajă de ***salcie, crețușcă,*** muguri de *plop)* și cu sudorifice răcitoare ***(mușețel, coada șoricelului, brusture, mentă,*** *lavandă,* ***unguraș).*** Florile de ***soc*** acționează și ele ca sudorifice, fiind utile pentru persoane agitate, chinuite, împovărate de tot felul de temeri și griji, care le bântuie și în somn sub forma unor coșmaruri apăsătoare, care parcă permanent se luptă ori se agață cu disperare de ceva.

Pentru tuse se recomandă: ***lichen de piatră, tei, podbal*** (mai ales la fumători), ***ciuboțica cucului, lumânărică, pătlagină*** (detalii în capitolul despre afecțiunile tractului respirator inferior). Uneori, pentru a „trage" inflamația spre exterior, se folosesc aplicații locale la nivelul gâtului de cataplasme cu făină de ***muștar, sare*** fierbinte sau alte mijloace revulsive; ***cartofii*** tăiați felii sau compresele cu alcool ameliorează senzația subiectivă de durere și fierbințeală. Conjunctivita se va trata cu ***albăstrele, levănțică*** și ***silur*** în aplicații locale.

Adesea este necesară utilizarea unui remediu cu efect *antiinfecțios,* mai ales atunci când secrețiile sunt purulente sau există depozite purulente la nivelul faringelui sau amigdalelor. Vom prefera un ulei esențial de conifere ***{pin, brad, molid)*** sau de ***eucalipt,*** dată fiind acțiunea răcoritoare a acestora. Pentru *dureri de cap* se recomandă uleiuri esențiale de ***mentă*** și ***lavandă.***

Consumarea ***usturoiului*** și a ***cepei*** (hreanul este mult prea iritant la răcelile cu dominată de foc) ca agenți antiinfecțioși poate fi, uneori, utilă. Există însă un risc mare de a provoca senzație de usturime și arsură prin contactul cu mucoasa inflamată. De aceea, este recomandabil să utilizăm ca antiseptice uleiurile volatile cu acțiune răcitoare menționate mai sus. în general, se vor evita

alimentele, mai ales condimentele, picante și fierbinți, care pot spori focul și deci inflamația.

Drept suport pentru administrarea remediilor, se poate folosi amestecul: ***miere, lapte*** și ***unt clarificat,*** indicat mai ales pentru tipologiile de foc și aer, dar admisibil și la cea de apă. De exemplu: o combinație de turiță mare, mentă, coada șoricelului, crețușcă și podbal (sau unguraş, lavandă, țintaură, muguri de plop și lichen de piatră etc), măcinate fin, se pune în amestecul de miere, lapte și unt clarificat, și se administrează imediat (nu se poate realiza un extract în lapte la temperatura camerei deoarece laptele riscă să se altereze).

Predominanța AERULUI

Este bine să alegem remediile care calmează agitația, neliniștea, anxietatea și favorizează focalizarea mentală. Se recomandă plante încălzitoare, care umezesc și hrănesc, adesea având și efect emolient.

Se pot alege plante din *fam. Lamiaceae* cu efect încălzitor: *șovârv* (pentru cei ezitanți, nesiguri, cu atitudine de nevertebrat - aduce solaritate, verticalitate, direcționare constantă către un scop), ***cimbru*** (pentru cei epuizați, ajunși la capătul puterilor, pe punctul de a abandona orice luptă, orice împotrivire), ***salvie*** (pentru cei incapabili să își exprime emoțiile și gândurile), ***busuioc*** (calmează și pacifică).

Starea de *uscăciune* reprezintă o caracteristică importantă a patologiei (de la orice nivel) aflată sub predominanța aerului. Psihologic, ea se reflectă în starea de nesiguranță, teamă, anxietate, neîncredere, ezitare. De aceea combaterea uscăciunii este un obiectiv terapeutic major, plantele utilizate inducând o stare de siguranță, susținere, stabilitate, protecție; ele aduc umiditate, hrănesc mucoasele (și întreaga ființă), sunt tonifiante și emoliente: ***nalbă mare, tătăneasă, lemn dulce, ciubotica cucului*** (rădăcini). Ele sunt foarte utile și pentru tușea seacă, iritativă (caracteristică atunci când predomină aerul), deoarece atenuează uscăciunea și iritația (de la nivelul mucoaselor) care o declanșează. Tot pentru tuse, foarte utile sunt și florile de ***tei*** (recomandate mai ales pentru stări de insomnie, agitație, neliniște - infuzează în ființă o stare de liniște izvorâtă din sentimentul protecției, al iubirii ocrotitoare), ***ciubotica cucului*** (pentru stări de deznădejde, tristețe depresie după moartea unei ființe dragi, aduce stabilitate și soliditate, înviorează și deschide sufletul, atunci când acesta este răvășit de sentimente sumbre), ***scaiul vânăt*** (favorizează comunicarea armonioasă, fluidă cu cei din jur).

Acțiune predominant nervină au ***nucșoara*** (sedativ, ușor picant, ușor dulce, tonic nervos) și ***obligeana*** (tonic nervos, hrănitor). Ele ajută la îndepărtarea stării de agitație, aducând focalizare, așază gândurile și le liniștesc. Se poate utiliza și

scorțișoara *{cuișoarele* mai puțin, fiind totuși prea picante și, potențial, iritante). Gustul picant poate să aibă un efect de uscare, nedorit la afecțiunile cu predominanță a aerului. De aceea se recomandă asocierea cu un emolient *(tei, tătăneasă, nalbă mare, lemn dulce).*

Fructele de ***ienupăr*** (mestecate și apoi înghițite) sunt utile pentru efectele lor sudorifice, expectorante, antitusive, dezinfectante și hrănitoare, dar mai ales pentru acțiunea de dinamizare a focului, care se reflectă în amplificarea voinței și a curajului, atunci când agitația, neîncrederea și nesiguranța ne împiedică să pășim înainte.

Dacă pacientul acuză dureri intense, vom utiliza remediile deja amintite cu efect antalgic (prin conținutul de salicilați): coajă de *salcie,* ***crețușcă,*** muguri de *plop.* Acestea sunt utile și pentru combaterea inflamației, deși aceasta nu reprezintă o caracteristică a aerului (ci a focului). Pentru același efect se poate folosi ***mușețelul.***

Un exemplu de combinație pentru o răceală cu dominantă de aer: ***tei, scorțișoară*** și *șovârv,* eventual administrate în lapte cald cu miere (sau lapte cu miere și unt clarificat). Este utilă, de asemenea, aplicarea de *uleiuri* la nivelul mucoasei nazale, cu efect de umezire, hrănire, tonifiere folosindu-le pe cele obișnuite: de ***floarea-soarelui, porumb*** sau ***soia.*** Dacă acestea nu-și dovedesc eficacitatea, vom prefera ulei de ***susan,*** de ***șofran*** sau ***șofrănel.***

Propolisul poate fi folosit pentru acțiunea lui antiinflamatoare, dezinfectantă, imunostimulatoare, reepitelizantă. ***Ceapa*** și ***usturoiul*** sunt *tonice regenerative,* fiind foarte indicate în afecțiunile cu predominanța aerului, datorită acțiunii lor de liniștire și, în același timp, de hrănire. în plus, au acțiune antiseptică și imunostimulatoare. De asemenea, se recomandă ***lactate*** și ***miere.*** Se vor evita alimentele amare și cele uscate deoarece au efecte nedorite (de răcire și respectiv uscare). în plus, se vor evita alimentele care generează gaze (fasole, mazăre, linte, năut, conopidă, varză etc), deoarece se consideră că agravează (la nivel eteric) aerul în organism.

O măsură surprinzătoare, dar de o reală eficiență, este ***clisma*** (se consideră că elimină excesul de aer din organism), mai ales realizată cu ulei și eventual câteva dintre plantele recomandate mai sus (crețușcă, mușețel, tei, obligeana, șovârv etc. - plantele se lasă în ulei timp de 10 - 12 ore, apoi uleiul se strecoară și se folosește pentru a realiza clisme).

GEMOTERAPIE

Vom folosi pentru **rinofaringitele** recidivante: ***Roșa canina*** (antiinflamator și antialergic, întărește sistemul imunitar, util în tulburări inflamatorii acute recidivante; 40 - 50 pic. dimineața, în funcție de vârstă) și ***Ribes nigrum***

(antiinflamator general, imunostimulator, drenor universal, util și în sindroame alergice acute; i se atribuie un efect de tip cortizonic; 40 - 50 pic. seara, în funcție de vârstă).

în **sinuzita cronică,** alături de ***Ribes nigrum*** (50 pic. zilnic), vom utiliza ***Carpinus betulus*** (considerat a avea o acțiune specifică asupra mucoasei sinusale, activ în toate episoadele respiratorii recidivante; 50 pic. zilnic). Dacă este o **rinită alergică,** ***Carpinus betulus*** se va asocia cu o combinație antialergică: ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. dimineața), ***Fagus sylvatica*** (muguri de fag, 50 pic. la prânz) și *Rosmarinus officinalis* (mlădițe de rozmarin, 50 pic. seara).

AFECȚIUNILE TRACTULUI RESPIRATOR INFERIOR

(TRAHEOBRONȘITĂ. BRONȘITĂ. EMFIZEM. ASTM BRONȘIC. PNEUMONIE. BRONȘIECTAZII ETC.)

Aerul este simbolul cel mai elementar al vieții (nu există viață în vid, viața presupune existența unui mediu gazos, care, pentru cele mai multe ființe, trebuie să fie aer), al vieții pe care Dumnezeu ne-a dăruit-o ca expresie originară a iubirii pe care El ne-o poartă, ca șansă de a exista și de a ne întoarce din nou la El; este un simbol al suflului dătător de viață (termeni echivalenți: *prana, pneuma, qi)* și chiar al sufletului nostru - puntea noastră de legătură, de comunicare cu Cel Preaînalt, la nivelul căruia noi putem trăi, comunica, cunoaște și iubi cu adevărat. Drept urmare, din punct de vedere simbolic aerul este o metaforă a vieții, a comunicării, a cunoașterii și a iubirii. în ultimă instanță, acești termeni sunt echivalenți - nu există viață fără comunicare iar comunicarea este o formă incipientă de comuniune, de cunoaștere, de iubire.

Iubirea ne aduce laolaltă, ne face să fim împreună (după cum ura ne dezbină, ne separă și distruge comunicarea dintre ființe). Când două ființe sunt împreună în același spațiu ele realizează o primă formă de comunicare prin simplul fapt că își împart același aer, aceleași particule de gaz perindându-se prin plămânii amândurora. Inconștient ele intră în contact una cu cealaltă.

Funcția esențială a arborelui respirator este de a permite accesul aerului în interiorul organismului. De aceea - în relație cu zodia Gemenilor - cauza psihologică profundă a bolilor tractului respirator inferior este *refuzul de a comunica afectiv* cu ceilalți (de a manifesta afectivitatea prin comunicare), de a ne bucura de viață prin iubire și comunicare: fie din cauza inerției (predominanța apei - *secreții* bronșice excesive), fie a preocupării excesive pentru propriile obiective, înverșunării, implicării, mâniei (predominanța focului - *inflamații,*

infecții ale arborelui bronșic și plămânilor - bronșite febrile, pneumonii etc), fie a fricii, neîncrederii, nesiguranței, anxietății (predominanța aerului - neregularitatea respirației, respirații rapide, superficiale, dezordonate, senzație de sufocare, dar mai ales *bronhospasm).*

Viața trebuie trăită moment cu moment, oricare respirație este o fericire: prin inspirație Dumnezeu intră în noi, prin expirație ne împrăștiem în tot ceea ce ne înconjoară intrăm în comuniune cu cei din jur. Oricare respirație este o bucurieinfinită care merită a fi trăită și savurată - trebuie să lăsăm energia vieții să intre în noi.

Viața are rezonanța aerului. în succesiunea generării elementelor, cel dintâi apare eterul - câmpul informațional, complet gol de orice conținut, dar organizat după liniile de forță ale inteligenței universale. Eterul înseamnă cunoaștere, structurare inteligentă și coerentă, dar este imobil, neînsuflețit, lipsit de viață, rece, neutru, indiferent. în momentul în care apare mișcarea, acest gol capătă conținut, viață, există ceva care se răspândește pretutindeni, nelimitat, fără constrângere, fără selectivitate și care este echivalentul iubirii necondiționate, dăruită de Dumnezeu tuturor, fără părtinire. Această iubire universală este legătura dintre noi și Dumnezeu, este comuniune, comunicare, este unul și același lucru cu viața. Viața nu poate exista fără iubire și comunicare iar acestea nu se pot manifesta decât acolo unde există viață. Fără ele viața nu are rost; o ființă care nu iubește și nu comunică este o ființă moartă. A refuza comunicarea și pătrunderea iubirii echivalează cu a refuza ca viața să intre în noi și să ne însuflețească; dacă ne îndepărtăm de iubirea lui Dumnezeu, ne condamnăm singuri la moarte. Cauza ultimă a patologiei de tract respirator inferior rezidă în *incapacitatea de a comunica, de a te bucura de viață,* de a accepta ca viața să se manifeste prin tine, *închiderea în sine.*

Rareori cele trei componente, de apă, foc și aer, apar izolate. De cele mai multe ori ele se asociază în proporții diferite, generând diferitele entități patologice definite în medicina convențională: în bronșita cronică simplă predomină apa (pe primul plan se află tușea trenantă, prelungită cu secreție mucoasă); în cea purulentă - focul (inflamația determinată de infecție domină tabloul); în astmul bronșic, pe un fond inflamator susținut de focul excesiv se declanșează impredictibil și reversibil acutizări ale aerului - crizele de astm bronșic; pneumoniile, mai ales cele bacteriene, sunt apanajul focului. în fiecare caz luat în parte vom aprecia proporția relativă a celor trei componente, ceea ce ne poate ajuta în intuirea determinismului profund al bolii și în ajustarea inteligentă a opțiunilor terapeutice.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Rigiditatea, inerția, atașamentul de obișnuințe și rutină se manifestă prin

refuzul de a comunica, de a trăi și a iubi plenar. Din comoditate, ei refuză orice i-ar putea scoate din tiparele lor, din starea lor de complacere. Este tendința de a conserva, de a nu primi pentru a nu fi obligați să dăruiască. Este o stagnare pe nivelul subtil al aerului (corespunzând zodiei Gemenilor și anatomic plămânilor și membrelor superioare; secundar, aceste aspecte se reflectă și asupra inimii). Stagnarea este urmată de acumulare, densificare, cu manifestări, inițial, funcționale (senzații de greutate, apăsare, jenă difuză în piept, respirație greoaie), ulterior, chiar fizice: secreții vâscoase, aderente, mucoase, albicioase sau alb-gălbui ca și tendința de a le elimina prin tuse - de aici tușea și expectorația persistente, trenante, manifestări cardinale ale bronșitei cronice. Boala evoluează cu pusee de acutizare, de obicei virale, mai ales în sezonul rece și umed (iarna și primăvara), când tușea și expectorația se accentuează, bronhiile sunt încărcate cu secreții, pacientul respiră greu, cu un zgomot caracteristic (horcăie), ca și cum ar „fierbe" ceva în piept, senzație tipică de *greutate* în respirație, febră joasă (subfebrilitate), dar trenantă, constantă; la acestea se adaugă o stare de torpoare, somnolență, inerție, lipsă de chef, uneori chiar greață și vărsături (simbolizând ideea de respingere). Toate acestea exprimă tendința psihică de închidere în sine și lipsă de comunicare.

În predominanța apei se încadrează și multe dintre traheobronșitele acute virale, cu tabloul tipic al virozelor de tract respirator: curbatură (dureri musculare difuze, generalizate, persistente, pacientul preferând să se miște cât mai puțin), subfebrilitate, letargie sau chiar somnolență (dorința de a-și pune pătura în cap și de a dormita la căldurică), durere de cap apăsătoare, difuză, senzație de greutate, de plin în piept, de respirație încărcată, anevoioasă, tuse trenantă, constantă, groasă, umedă, productivă. Sunt acele viroze care nu se mai termină, săptămâni la rând pacientul expectorând mucos.

Predominanța FOCULUI

Comunicarea este dirijată doar spre propriile interese, este direcționată și condiționată de țelurile limitate. Nu este liberă, nu este fluentă și curată, ci este pervertită de mânie, înverșunare și scopuri egotice.

Suferințele respiratorii cu predominanța focului sunt de regulă cele cu substrat inflamator, mai degrabă acut, cel mai adesea cauza fiind o infecție bacteriană: febră înaltă, spută purulentă (sau mucopurulentă), de culoare verde sau galben-verzuie, nu rareori cu sânge (hemoptizie), senzație de arsură în piept și de căldură în tot corpul, pielea este roșie și caldă, toate acestea fiind doar reflectarea exterioară a unei stări psihice la fel de fierbinți, în care iritabilitatea și intoleranța sunt pe primul plan. Pacientul nu-și suportă nici propria boală (darămite pe cei din jur), este mânios din cauza bolii (de fapt este bolnav din cauza mâniei), căci boala îl ține din treburi și ar lua orice și în indiferent ce

cantitate, numai să îi treacă mai repede simptomele supărătoare. Nu îl interesează subtilități, nu are timp de repaus și de reflexie, el vrea vindecarea nu în acest moment ci cu o zi înainte.

Bucuria vieții și a iubirii este pentru el o manifestare neproductivă și ineficientă. în viziunea acestor oameni, iubirea nu poate fi lipsită de direcție și scop iar bucuria vieții trebuie să capete un sens pragmatic. In realitate, pentru cei mai mulți dintre acești pacienți, eficiența este mai degrabă un pretext și o justificare pentru încrâncenarea și iritabilitatea lor, altminteri neorientate către un scop foarte precis - mai degrabă generice și căutându-și permanent făgașe de deversare.

La o astfel de persoană, care nu trăiește afectiv plenar, nu comunică, nu vrea să se manifeste decât sub emblema încordării și irascibilității, autolimitându-se, va apare o stagnare și acumulare a focului în interiorul ființei sale, care, în exces fiind, va provoca, la nivel eteric, senzația de *arsură* (mai ales în piept) iar la nivel fizic inflamație și febră, având ca substrat infecția (cel mai adesea de cauză bacteriană, atunci când predomină focul). Adesea este o persoană iritabilă, nemulțumită, acuzatoare, incriminându-i pe toți ceilalți (numai pe ea nu) pentru ceea ce i se petrece. De multe ori este un fumător convins; fumatul este, pentru acești oameni, un mijloc de a-și întreține starea de atenție, de încordare - ei trebuie să fie permanent în priză, chipurile, pentru a fi eficienți (nicotină acționează la nivelul ganglionilor simpatici paravertebrali, generând starea de alertă). Este o situație similară cu tendința de a consuma băuturi sau alimente stimulante (cafea, cola, condimente puternice, în cantități excesive ș.a.), tot cu scopul (conștient sau nu) de a-și menține starea de atenție - fenomen de asemenea frecvent la pacienții cu dominantă de foc, inclusiv atunci când aceasta se reflectă la nivel digestiv (prin hiperaciditate sau chiar ulcer, de exemplu).

Agravarea focului la nivelul tractului respirator inferior generează, cel mai adesea, (traheo)bronșită acută, o acutizare infecțioasă a unei bronșite cronice, o agravare infecțioasă a unui astm bronșic sau o pneumonie. în această categorie intră și supurațiile pulmonare (bronșiectaziile suprainfectate, abcesul pulmonar), în toate aceste cazuri, elementul central este inflamația determinată de infecție (tipic de natură bacteriană) la nivelul plămânilor și bronhiilor. Pacienții au tuse cu spută galben-verzuie sau verzuie, muco-purulentă sau net purulentă, uneori cu striuri de sânge, hemoptoică, brună sau ruginie (elementele caracteristice sunt prezența puroiului, a sângelui și a resturilor de țesut pulmonar și bronșic distruse); febră (de multe ori cu herpes labial); senzație de arsură în piept, de iritație, de carne vie, ca și cum i-ar zgâria ceva, agravată de trecerea în forță a aerului prin tractul respirator la tuse ori inspir adânc; pielea este caldă și roșie.

Predominanța AERULUI

Lipsa de încredere în sine și în ceilalți, generând agitație, teamă, anxietate, este cea care stânjenește firescul și fluența comunicării la acești oameni, referindu-ne în primul rând la comunicarea afectivă. Așa cum am arătat, teama generează (re)strângere, contractare ca atitudine generală, care se crispează în spasm la nivel eteric și se concretizează în uscăciune la nivel fizic. Prototipul este cel al persoanei astenice, longiline, friguroase, permanent agitate și neliniștite, suferind de insomnie. De multe ori simte nevoia de a comunica, de a intra în contact cu ceilalți pentru a-și compensa neîncrederea, pentru a-și confirma că se bucură de atenția și afecțiunea celor din jur. Vorbește mult, se agită, solicită atenție și grijă, se teme pentru sănătatea ei.

Adesea suferința se rezumă la manifestări funcționale și / sau reversibile, fără modificări organice importante. Pe primul plan se află spasmul (musculaturii bronșice) care determina senzația de limitare a fluxului de aer, senzația că nu îi ajunge aerul. Pacientul simte că se sufocă, se teme că va muri, este neliniștit, anxios, are nevoie de prezența celorlalți, care trebuie să se agite, „să facă ceva pentru el - Cum poți să stai așa?! Adu-mi un pahar cu apă! Cum să beau apă când abia mai respir? Mergi și cheamă Salvarea! Unde pleci?! Ține-mă de mână! Dă-mi spray-ul! Deschide geamul!". Respirația este zgomotoasă, șuierată, de multe ori neregulată. Nu există un orar strict, dar se poate sesiza tendința ca aceste crize (cu dominantă de aer) să apară mai frecvent dimineața devreme între 2 și 6, uneori și după-masa între 14 și 18. Tușea este intensă (mai ales la sfârșitul crizei), mai mult stridentă decât zgomotoasă, cel mai adesea seacă, iritativă, sâcâitoare. în piept poate avea senzații de înțepătură, fulgurație, constricție, neregulate, capricioase, variabile ca localizare, migrând și iradiind în toate direcțiile.

Există o importantă condiționare psihică a atacurilor, îndesirea sau agravarea lor și adesea chiar accesele individuale țesându-se pe o urzeală de neliniște, nesiguranță, îngrijorare, referitoare mai ales la comunicarea, interacțiunea afectivă cu ceilalți (se ceartă cu, nu mai are nici o veste de la, nu se mai înțelege cu - cineva apropiat ori la care ține sau cu care pur și simplu trebuie să interacționeze: colegi, vecini etc).

Atacul astmatic tipic este reprezentatul cel mai caracteristic al acestei categorii. Mult mai importantă însă este componenta spastică existentă în multe tipuri de suferință bronșică - reflexie a aerului agravat, obligând la adaptarea tratamentului.

Subliniem, încă o dată, inexistența unor demarcații nete între diferitele tipuri de patologie respiratorii. Rareori (sau deloc) vom întâlni pacienți la care boala să aibă numai componentă de apă sau numai de foc ori numai de aer. Cel mai

adesea una domină iar celelalte intervin nuanțând. Multe viroze respiratorii au tot tabloul de apă, dar și accese de febră înaltă, care reprezintă izbucniri ale focului. Criza tipică de astm bronșic pare exclusiv o manifestare a aerului, dar componenta inflamatorie (focul) este considerată, la ora actuală, definitorie pentru această boală. Multe alte exemple pot să urmeze. Important pentru noi este să adaptăm tratamentul situației concrete a pacientului.

Tratamentul

Tratamentul este asemănător, în linii mari, cu cel al afecțiunilor tractului respirator superior, diferențele importante constând în accentul particular care se pune pe remediile expectorante și fluidifiante ale sputei (mai ales când predomină apa), pe remediile antiinfecțioase alături de cele antiinflamatorii (când focul este în prim-plan) și pe remediile antitusive și antispastice bronșice (în special pentru tipul de aer).

Atitudinea practică ține cont nu atât de denumirea exactă a bolii (din punct de vedere convențional), cât de ponderea diferitelor componente: secreția bronșică, expectorația (apa), inflamația, componenta infecțioasă (focul), bronhospasmul, tușea seacă (aerul). De altfel, și practicianul convențional va administra medicamentele tot în funcție de ponderea acestor trei aspecte: administrează bronhodilatatoare ori de câte ori sesizează o componentă bronhospastică, indiferent dacă diagnosticul pe care îl pune este astm bronșic, bronșită cronică, bronșiectazii; de asemenea, va da antibiotic oricând există elementul bacterian, indiferent de tipul de patologie. Conduita noastră va fi similară, înlocuind însă mijloacele de sinteză cu cele naturale, cu avantajul acțiunii mult mai complexe a fiecărui remediu luat în parte și a posibilității de a nuanța în funcție de fondul psihic al pacientului, năzuind către o acțiune mult mai profundă și mai durabilă (chiar dacă mai lentă).

Important este să sesizăm diferența de nuanță în ceea ce privește aspectele subtile, psihologice. în cazul afectării tractului respirator superior, pe primul plan se află o limitare în capacitatea de a înțelege anumite circumstanțe ale vieții (și, în consecință, de a-și asuma un proces de transformare interioară). într-adevăr, simptomele se centrează pe zona capului, asociată, atât în mod comun cât și dintr-o perspectivă mai subtilă, capacității de a înțelege la nivel mental. Când ponderea se mută la nivelul tractului respirator inferior, pe primul plan se va afla o limitare în capacitatea de a comunica, de a interacționa, de a intra în relație, de a trăi bucuria vieții în plenitudinea ei. Accentul se deplasează acum către aspectele afective, ceea ce corespunde localizării simptomelor predominant la nivelul toracelui. Esențiale acum sunt remediile care eliberează subtil (dar și grosier) aceste canale de comunicare, remediile care permeabilizează traiectele

subtile care, anatomic, corespund tractului respirator. Ele vor induce o stare de libertate, deschidere, spontaneitate, vor readuce elanul de a trăi, dorinţa de comunicare liberă şi firească. Simultan, în plan eteric şi fizic, ele vor înlătura obstacolele care blochează fluenţa curgerii aerului şi a energiilor subtile pe care le poartă prin căile aeriene, indiferent dacă blocajul se datorează secreţiilor (apei - prejudecăţilor, inerţiei, ataşamentului), inflamaţiei mucoasei bronşice (focului - mâniei, ostilităţii, înverşunării, ambiţiei, orgoliului) ori spasmului musculaturii bronşice (aerului -fricii, neîncrederii, nesiguranţei). Desigur, fiecare remediu va avea anumite nuanţe subtile, permiţând o alegere diferenţiată de la caz la caz.

Plantele expectorante acţionează asupra blocajelor generate de excesul de apă (şi pământ), eliminând acumulările nocive subtile (reziduurile emoţionale) şi grosiere (îndepărtează *mucusul,* favorizând fluidificarea şi eliminarea acestuia prin tuse): *podbal, scai vânăt, ciuboţica cucului, isop* etc.

Asupra componentei *inflamatorii* acţionează plantele emoliente (conţin mucilagii). Multe dintre ele asociază şi efect antiinflamator propriu-zis şi expectoram, datorat, cel mai adesea, tot saponozidelor triterpenice: *podbal, plămânărică, lumânărică, pătlagină, tei.* Tot antiinflamator acţionează şi derivaţii salicilaţi, prezenţi în mugurii de *plop,* de exemplu. în plus, *pătlagină* are acţiune imunomodulatoare (prin poliholozidele) iar mugurii de *plop,* antiinfecţioasă (probabil prin taninuri, dar şi prin uleiuri volatile şi substanţe rezinoase, care, de altfel, se găsesc şi *mpropolis).*

Acţiunea *antispastică* se datorează, cel mai adesea, compuşilor volatili: *cimbru, fenicul, şovărv, talpa gâştei* etc.

Vom prezenta câteva dintre principalele plantele folosite pentru tratamentul afecţiunilor bronşice, datorită acţiunilor expectorantă, antispastică bronşică ori antitusivă. Vom sublinia felul în care aspectele subtile, emoţionale se corelează cu cele grosiere (acţiunea farmacodinamică). Toate plantele au o acţiune complexă şi efecte multiple. Totuşi, bizuindu-ne, mai ales, pe efectele subtile, psiho-emoţionale, le putem clasifica drept predominant expectorante, emoliente (demulcente), cicatrizante, antispastice şi liniştitoare, reconstituante.

PLANTE preponderent EXPECTORANTE

Subtil, ele îndepărtează barierele de comunicare şi mobilizează fiinţa, îi dau un imbold pentru a se smulge din inerţie şi izolare şi a reîncepe să-şi trăiască viaţa. Similar îşi exercită acţiunea şi saponozidele triterpenice, suportul fizic al acţiunii expectorante: ele irită mucoasa gastrică, stimulând, astfel, reflex secreţia bronşică apoasă (având ca rezultat fluidificarea sputei) şi eliminarea ei.

SCAI VÂNĂT

(Eryingii plani herba, partea aeriană a speciei *Erymgium planum* L, fam. *Apiaceae)*

Conţine saponozide triterpenice, oze (zaharoză, chestoză, ferulol etc), substanţe minerale.

Acţiune. Favorizează *trăirea* liberă, naturală, deplină a *bucuriei simple a vieţii,* fără prejudecăţi; interacţiunea deschisă, directă, completă şi *comunicarea neallerată,* maleabilă, fluentă cu ceilalţi, în dorinţa de a dărui tuturor, necondiţionat, iubirea, bucuria şi pacea ta lăuntrică. Sub semnul prieteniei cu întregul univers, neperturbată de nimic în firescul ei, te învaţă să înduri cu seninătate orice dificultate în viaţă. Tempereazā combativitatea, aduce la linia de mijloc, înlătură excesele, împacă şi uneşte, echilibrează, normalizează, relaxează. Insuflă bun simţ, calm, cumpătare şi înţelegere.

înlătură orice blocaje, reţineri, neînţelegeri, care ar putea să împiedice comunicarea fluidă, flexibilă (ceea ce se reflectă în plan fizic prin eliberarea tractului respirator cu libera circulaţie a aerului): teamă (manifestată în plan fizic prin spasm - planta este antispastică bronşică); prejudecăţi, fixaţii, rigiditate (expresia la nivel grosier fiind obstrucţia prin secreţii mucoase - datorită saponinelor, este expectorantă şi fluidifiantă a secreţiilor); înverşunare, mânie, orgoliu, încordare (le corespunde inflamaţia - acţiune antiinflamatorie, lemperantă, pacificatoare, tot prin saponine, dar şi antiseptică la nivel bronşic).

Destinderea şi armonia în relaţiile cu ceilalţi, astfel generate, se concretizează în premize subtile ale acţiunii favorabile asupra tractului urinar, dublate în plan fizic de efectul diuretic. Este utilizată în afecţiuni respiratorii în primul rând, dar şi urinare.

CIUBOŢICA CUCULUI

(rădăcină / flori de ciuboţica cucului - *Primulae rhizoma cum radicibus I flores,* rizomii şi rădăcinile sau florile speciei *Primula veris* L. sin. *P. officinalis* (L.) Hill. sin. *P. elatior* (L.) Grufb., fam. *Primulaceae)*

Rizomii şi rădăcinile conţin saponine triterpenice cu acţiune predominant (sau exclusiv) expectorantă, glicozide ale unor derivaţi salicilaţi, ulei volatil, amidon şi alte glucide, enzime, tanoizi, flavonoide, săruri minerale. Florile conţin saponozide, flavone etc. Frunzele, vitamina C, (3-caroten etc.

Acţiune. Este remediul celor care s-au scufundat în tristeţe şi deznădejde, mai ales după pierderea unei fiinţe dragi. Ne ajută *să ieşim din starea de împotmolire afectivă,* inerţie, nemişcare, înnămolire în mlaştina sumbră a depresiei şi disperării. Dominanta este cea a apei, de aici caracterul trenant al suferinţei - ani de zile după acel eveniment, persona respectivă este încă blocată

în aceeași stare de tristețe iremediabilă, incapabilă de orice adiere afectivă, opacă la orice rază de iubire. Vindecă rănile sufletești după traume emoționale care ne îngreunează inima, ne apasă sufletul (o despărțire, o pierdere etc), ne învăluie cu o iubire ocrotitoare, la adăpostul căreia, feriți de impactul dureros, traumatizant cu exteriorul, ne regăsim pe noi în centrul esențial al ființei, cu un sentiment de completitudine. în acest sens, planta este recunoscută pentru acțiunile ei emolientă, cicatrizantă, hemostatică și antiseptică. Acțiunea sudorifică își aduce și ea contribuția la eliminarea apei excesive.

Mărește puterea de focalizare, te ajută să depășești obstacolele și necazurile, să te împaci cu realitatea, stingând tensiunile interioare - experiențele traumatizante nu ar trebui să fie o povară care să ne împingă în jos, ci un impuls ascendent. Pentru aceasta însă este nevoie de deschidere afectivă: numai prin iubirea, înțelegerea și iertarea celorlalți, prin centrare în inimă poți trece mai departe, te poți desăvârși și împlini ca făptură umană. Ciuboțica cucului transmite tocmai acest imbold de a ne desprinde din momentele de deznădejde, a le înțelege ca etape necesare în metamorfozarea ființei, a ne redeschide inima și a privi în sus. Ea *ne smulge din cufundarea dureroasă în trecut și ne readuce in prezent.* Din punct de vedere farmacodinamic, aceasta se reflectă în acțiunea expectorantă și fluidifiantă a secrețiilor bronșice, susținută de saponozide, utilizată în tratamentul afecțiunilor respiratorii (tuse de diverse cauze, viroze, bronșite). Planta este folosită și în suferințe digestive și urinare. După un parcurs dureros, solicitant, epuizant, după o trudă îndelungată, ajută ființa să iasă la liman, să se așeze liniștită, să se retragă în sine, să se centreze asupra momentului prezent. Adună gândurile, potolește și alină mintea (este considerată sedativă și calmantă), o readuce în matca ei. Liberă de orice gând, ea devine o adevărată forță: purifică, controlează, coordonează întreaga ființă, induce armonie și definire lăuntrică. Și în cazul acestei plante, smulgerea din tenebrele împovărătoare ale amintirilor dureroase și regăsirea de sine sunt premizele esențiale ale redeschiderii către exterior, către construirea de noi relații armonioase cu ființele din jur, ceea ce se reflectă în acțiunea benefică asupra tractului urinar.

PODBAL

(frunze și flori de podbal - Farfarae folium et flores, frunzele și florile speciei Tussilago farfara L, fam. Asteraceae)

Conține mucilagii, inulină, taninuri, flavone, fitosteroli, triterpene, carotenoide, principii amare, alcaloizi pirolizidinici (care sunt hepatotoxici); săruri minerale, tussilagonă, esteri sesquiterpenici (tussilagonă).

Acțiune. Absoarbe, extrage, *dizolvă, fluidifică și elimină acumulări și reziduuri,* lichefiază ceea ce este îmbâcsit și opac, dens și aderent, ceea ce astupă

și obstruează (resentimente, încrâncenare, atașament, ranchiună); eliberează, lăsând în urmă claritate, lumină, transparență. Corespunzător, podbalul este folosit ca secretolitic, expectorant și fluidifiant al secrețiilor bronșice, antispastic bronșic, emolient și antiseptic în toate afecțiunile tractului respirator (bronșită, astm bronșic, emfizem, silicoză, laringită, traheită, tuse de diverse cauze).

Nemaifiind limitate și părtinitoare, înnămolite de prejudecăți, resentimente și frustrări, de ură și gelozie, viața, dorința de a trăi și comunica devin libere, nestânjenite, cristaline și curgătoare. Destupă, scoate din încăpățânare și închistare, oferă perspectivă, făptura devine elastică, adaptabilă, maleabilă, gândirea curge ușor, fluid, esența rămâne liberă, are cale deschisă spre comunicare directă, fluentă, ceea ce se reflectă în armonizarea relațiilor interpersonale (în corelație cu acțiunea diuretică pe care i-o atribuie unii autori).

înlătură încrâncenarea și te învață că orice situație are o rezolvare, dificultățile pot fi ocolite, nimic nu este implacabil. îndepărtând balastul și impuritățile, scoate la iveală ceea ce este mai bun în fiecare, te ajută să te descoperi, să revii acasă, să trăiești integrat și armonios, să acționezi calm, fără grabă, cu înțelepciune. Conferă cumințenia naturală necesară omului chinuit de frici, angoase și neliniști, încrâncenat și supărat, dă stabilitate, mângâie, ocrotește, reconfortează, liniștește, oblojește cu blândețe, alină durerea și suferința; te învață să te vindeci, să nu mai fii singur, să te simți îmbrățișat și hrănit de natură, să-1 simți pe Dumnezeu chiar și în acele lucruri mărunte de obicei ignorate. Psihosomatic, mânia și încrâncenarea generează, în general, afecțiuni biliare, în timp ce neliniștea și teama se repercutează asupra stomacului. De aici utilizarea podbalului drept coleretic și colagog în tulburări de motilitate biliară iar, ca tonic aperitiv, în suferințe digestive (manifestări dispeptice diverse, anorexie).

PLANTE CU EFECT MUCOLITIC

Sunt plante care fluidifică emoțiile dense, acumulate și reținute, care încarcă și apasă sufletul, imobilizându-1 în inerția vâscoasă a atașamentelor, în încrâncenare și crispare. Aceste plante conțin principii active (în uleiul volatil există cetone cu proprietăți mucolitice) capabile să subțieze secreția mucoasă de la nivelul bronhiilor, favorizând astfel eliminarea ei.

Isopul a fost prezentat în capitolul introductiv, alături de alte plante armonizatoare.

CALOMFIR

(Balsamitae herba et aetheroleum, părțile aeriene, nelignificate, recoltate în timpul înfloririi și uleiul volatil obținute de la specia *Chrysanthemum balsamita*

sin. *Tanacetum balsamita* L, fam. *Asteraceae)*

Conține ulei volatil (monoterpene între care predomină cetonele, hidrocarburi, oxizi), flavone, derivați fenil-propanici (ODP-uri), carotenoide, taninuri și lactone sesquiterpenice (balsamitona - lactonă specifică).

Acțiune. Planta *degajează căile de circulație* ale fluxurilor energetice, deblochează traiectele subtile și grosiere. Destinde (antispastică și carminativă) și pune în mișcare energiile stagnante, latente. Ființa se relaxează, bucurându-se de momentul prezent, gustându-1 cu toate simțurile, pe care planta le rafinează și le elevează. Purifică blând, alină (cicatrizantă prin taninuri) și împacă făptura cu situațiile de viață prin care trece, aducându-i confort și împlinire, în armonie cu forul ei lăuntric și cu ambianța (diuretic prin flavone). Problemele cotidiene și frământările, generatoare de trăiri apăsătoare, se topesc toate într-un fluid de lumină strălucitoare, înlocuite de o stare de detașare liniștită și de bucuria existenței într-o lume veselă, plină de bunătate, candoare și înțelepciune - planta ne învață să ne urmăm calea, fără a privi înapoi. *Desprinsă din cleiul resentimentelor aglutinate* (anticatarală, mucolitică prin cetonele din uleiul volatil, coleretică prin ODP-uri), inima se trezește, în prospețimea dimineții, însuflețită de freamătul regenerator al primăverii, trepidând de clocotul vieții, plină de elan și dorință vibrândă de acțiune. Energiile primare ale vitalității sunt adunate, coordonate și puse în mișcare: planta tonifică și stimulează, mobilizează și dinamizează, readuce cheful de viață (excitantă și stimulantă prin componente ale uleiului volatil, stomahică prin substanțele amare lactonice); ne îndeamnă *să punem suflet* în tot ceea ce facem, să acționăm cu *dăruire și bună dispoziție.* Ne pune în legătură cu aspectele superioare ale creației, cu misterul iubirii. Cufundă ființa în tăcerea ritualică, de dinaintea manifestării, orientând-o către cunoașterea esențială a naturii primordiale (astringentă prin taninuri).

Utilizat în bronșite cronice (drept mucolitic); în tulburări dispeptice diverse, determinate fie de hipotonia și hiposecreția gastrică (are acțiune stomahică), fie de afecțiuni hepatobiliare (tulburări de motilitate biliară, litiază, insuficiență hepatică - este coleretic), fie de acumularea de gaze, cu aerofagie, aerocolie (meteorism) și colici digestive (este antispastic și carminativ). I se atribuie și proprietăți vermifuge. Efectul tonic și stimulant îl face util în tulburările anxios-depresive și în neurastenie. Ca diuretic, se folosește în litiaza urinară.

PLANTE cu efect EMOLIENT

Mucilagiile atenuează, calmează iritația la nivelul mucoaselor (efect emolient sau demulcent), în corelație cu efectul subtil al plantelor care le conțin: aduc blândețe și toleranță, împăcare și acceptare.

SALBA MARE

(rădăcină și frunze de nalbă mare - *Ahhaeae radix etfoliwn,* rădăcinile și frunzele speciei *Althaea ojficinalis* L, fam. *Malvaceae)*

Rădăcina conține glucide (mucilagii, amidon, pectine, glucide simple libere), proteine, lipide (inclusiv ulei gras format din acizi palmitic, oleic, butiric), săruri minerale, asparagină, betaină, taninuri, flavonoide. Frunza conține mucilagii, glucide simple libere, ODP, flavone, tanin și cumarine.

Acțiune. Conferă o senzație de neted, moale, consistență, adezivitate, coeziune corelată cu un conținut mare de mucilagii și săruri minerale. *Atenuare,* amortizare, *stabilitate și protecție afectivă* pentru momente de suprasolicitare, când ființa riscă să se scindeze, fie sub forța loviturilor, fie din cauza prea multelor solicitări. Loc de regăsire, de refundamentare, de revenire și legare la matcă. Se mulează pe fiecare ființă și îi ordonează, îi reajustează energia în mod armonios, corespunzător structurii sale. Hrănitoare, vindecătoare, induce o stare de bine, calm, disponibilitate, înțelegere elevată, de deasupra tumultului pasiunilor. Trăirile joase sunt purificate și sublimate în tendințe afective: empatie, iubire ocrotitoare și hrănitoare, umilință, interiorizare, centrare în inimă, care se exprimă printr-o pace luminoasă, dătătoare de bucurie și împlinire, confort, armonie, siguranță, conștientizat fiind firul nevăzut, esența, care leagă toate ființele din Univers. Sentimentul de liniștire și *oblojire* pe care îl induce în plan psihic se reflectă în utilizarea plantei ca emolient, balsamic, antiinflamator (datorită mucilagiului) în afecțiuni ale tractului respirator având o componentă iritativă-inflamatorie (faringite, amigdalite, laringite, traheite, bronșite, astm bronșic, tuse iritativă), dar și ale tubului digestiv (gastroduodenite, ulcer, stomatite, enterocolite, dar și constipații, fiind ușor laxativă) și ale tractului urinar (rinichi, vezică urinară). în aplicații externe este utilă pentru afecțiuni cutanate, fiind valorificate efectele maturativ (abcese, furuncule) și emolient, balsamic (iritații, mai ales la nivelul feței și pleoapelor, cuperoză). Tot pentru acțiunea locală maturativă în primul rând, dar și emolientă este indicată în abcese dentare sau amigdalite pultacee. Este considerată și imunostimulatoare.

NALBĂ

(frunze și flori nalbă - *Malvae folium et flores,* frunzele și florile mai multor specii de *Malva: M. silvestris* L- nalbă de pădure, nalbă sălbatică; *M. glabra* Desv. - nalbă cultivată; *M. neglecta* Wall. - nalbă mică, fam. *Malvaceae)*

Florile conțin mucilagii, antocianozide. Frunzele conțin mucilagii, derivați fenolici (acizi cafeic. clorogenic, cumaric. taninuri, glucuronat de flavone și flavonoli), urme de ulei volatil, vitamine (A, C, complexul B), săruri minerale.

Acțiune. Similară cu remediul anterior.

TEI

(flori de tei - *Tiliae flores,* inflorescențele cu sau fără bractee recoltate de la speciile: *Tilia tomentosa* Moench. sin. *T. argentea* Desf. sin. *T. alba* W. et K. etc, fam. *Tiliaceae)*

Conține mucilagii, flavonozide, proantociani; taninuri galice și catechice; ulei volatil (mirosul plăcut este imprimat de farnesol); triterpene pentaciclice; cumarine; floroglucinol.

Acțiune. Florile de tei învăluie inima, o *protejează matern,* cu dragoste și cu blândețe, îi alină durerile și o apără de lovituri, cufundând-o într-o pace liniștită și dulce care picură precum mierea. Acțiunea de oblojire psiho-emoțională se traduce prin efectele farmacodinamice emolient (mucilagii) și antiinflamator (triterpene), care, alături de acțiunile expectorantă și behică, diaforetică (farnesol), febrifugă și imunostimulatoare (poliholozide) sunt utilizate mai ales în afecțiuni respiratorii (faringită, laringită, traheită, bronșită, astm bronșic, tuse de diverse cauze, viroze respiratorii).

Induc bunătate, acceptare, siguranță și încredere, fericire, destindere (sunt antispastice prin flavone), dilatare și expansiune într-un univers *afectiv ocrotitor,* precum pântecele mamei pentru un copil. Regenerează psihic și mental, aduc calm și liniște, fiind sedative (farnesol acetilat) utile în tulburările neuropsihice (nevroze, anxietate, insomnie, agitație), inclusiv cu manifestări somatomorfe (tulburări de motilitate biliară, simptome cardiace, cefalee - inclusiv de tip migrenos).

Echilibrează afectiv: celor insensibili, care au sufletul rece și împietrit, le măresc receptivitatea, le deschid inima topind barierele de gheață care o încătușează și permit iubirii să pătrundă; dimpotrivă, pentru cei care sunt prea deschiși, prea altruiști, le limitează tendința de a dărui mai mult decât primesc, care riscă să îi secătuiască. Celor care au suferit de pe urma cruzimii, răcelii și indiferenței celor din jur, florile de tei le induc o stare de hrănire afectivă, pace, armonie, care le permite să iasă din carapacea lor autoprotectoare, cuprinzând și alte ființe în inima lor. Această ameliorare a relațiilor interpersonale se traduce, așa cum știm, în utilizarea ca diuretic în afecțiuni urinare (mai ales când există un fond de agitație și insomnie și / sau o afecțiune respiratorie asociată).

Favorizează elevarea emoțiilor, sublimarea trăirilor inferioare în manifestări afective, saltul de la nivelul tendințelor egotice, al iubirii condiționate, pătate de dorințe și revendicări, la cel al iubirii universale, detașate, care acceptă și se dăruiește tuturor ființelor, în loc să pretindă.

LIMBA-MIELULUI

(Boraginis herba, partea aeriană de la specia *Borago ojficinalis* L, fam. *Boraginaceae)*

Conține alantoină, rășini, mucilagii, flavone, alcaloizi pirolizidinici, prostaglandine, tanin, substanțe colorante, săruri minerale (mai ales de potasiu).

Acțiune. Cu o *mângâiere delicată* și catifelată (emolient prin mucilagii), ușoară și rafinată, îți oferă ajutorul, insuflându-ți curaj și încredere în propriile forțe, asemenea unei femei înțelepte, pline de iubire maternă, care știe să aducă liniștea în căminului ei cu mult tact și blândețe. *Potolește înfierbântarea* (este sudorifică și antifebrilă), îndepărtează excesul de apă (diuretică prin flavone și săruri de potasiu), spală glodul emoțiilor apăsătoare (depurativă), generând o stare interioară de satisfacție și plenitudine, stabilitate și confort - ne simțim bine cu noi înșine, liberi în forul nostru lăuntric. *înmoaie asprimea* suferinței, alină durerea, vindecă rănile (este cicatrizantă prin alantoină și taninuri), ajutând făptura să se refacă, să se regenereze. *întărește și revitalizează* (efect tonic general; frunzele sunt folosite în alimentație, ca salată), întinerește și hrănește, plină de delicatețe și candoare, și totuși puternică, cu o forță și o fermitate feminine, suave și domoale. Ființa se cufundă în bunăstare, învelită ocrotitor într-o lumină albă și densă, care o detașază protector de lumea exterioară, potențial agresivă. Pacea se așterne în inimă (este utilizat pentru palpitații) iar planta ne îmbie liniștit la întoarcerea către intimitatea ființei (astringentă prin taninuri) - acolo ne privim cu o afecțiune lucidă, renunțând la reproșuri și autoincriminări. Cu limpezimea discernământului, cu bunătate în suflet, dar și detașare, ne acceptăm așa cum suntem, reîmprietenindu-ne cu noi înșine. Planta ne învață să fim îngăduitori și iubitori, ajutându-ne să stabilim *punți de legătură cu femeia interioară.*

Este folosită în afecțiunile tractului respirator superior și inferior (viroze, inclusiv gripă, rinofaringite, laringite, traheobronșite, tuse de diverse cauze). Ca diuretic, emolient, cicatrizam și antiinflamator, este folosit în boli ale aparatului urinar (inflamații de diverse cauze, litiază, infecții, oligurie); ca depurativ, în boli de piele; ca emolient și cicatrizam, în afecțiuni gastrice (ulcer, gastroduodenite). Unele surse menționează utilizarea în boli ale ficatului și ale splinei, reumatism și gută (ca diuretic și depurativ), în cura de primăvară (ca tonic și depurativ), în tulburările anxios-depresive (mai ales la menopauză).

PLANTE cu efect CICATRIZANT

O serie de plante (plămânărica, pătlagina, lumânărica, dar și ciubotica cucului, comentată mai sus) combină acțiunile cicatrizantă, reepitelizantă, emolientă, expectorantă și remineralizantă-reconstitutivă. Metaforic, această

asociere de efecte exprimă dorința ca durerea să fie alinată (în corelație cu efectul emolient dat de mucilagii), rănile sufletești, dar și fizice să fie vindecate (reflectată în acțiunea astringentă a taninurilor), amintirile apăsătoare și resentimentele să fie eliminate (în plan fizic corespund saponozidele cu acțiune expectorantă), ființa să se refacă (sărurile minerale și vitaminele) și astfel viața să fie reluată de unde a rămas (reluarea fluxului normal al aerului prin căile respiratorii, odată ce secrețiile au fost eliminate iar epiteliul s-a refăcut). Aceste plante sunt indicate atunci când fundalul psihologic al patologiei respiratorii îl constituie traume sufletești care rănesc și îndurerează, traume născute din interacțiunea cu ceilalți, din dorința de comunicare afectivă. De multe ori aceste traume vor avea drept corespondent senzația de durere în piept (accentuată de tuse și de respirația adâncă - metaforic, durerea crește atunci când persoana respectivă face efortul de a se debarasa de amintirile dureroase și de a relua viața, comunicarea, interacțiunea cu ceilalți -) asociată inflamației și leziunilor de la nivelul mucoasei bronșice. Plante precum ciuboțica cucului, plămânărica, pătlagina, lumânărica acționează atât subtil cât și grosier în sensul oblojirii, alinării durerii și suferinței, refacerii ființei și recâștigării dorinței de viață și comunicare. Importanța componentei emoționale este subliniată și de faptul că toate aceste plante sunt foarte utile (uneori chiar de primă indicație) în gastrite, duodenite, ulcer gastroduodenal, afecțiuni în care amprenta psihică esențială o constituie reacția emoțională intensă, necontrolată la evenimentele traumatizante sau solicitante (pacientul le respinge organic, nu le poate „digera").

PLĂMÂNĂRICA

(partea aeriană, frunze de plămânărica - *Pulmonariae herba. P. folium,* partea aeriană sau frunzele speciei *Pulmonaria officinalis* L, fam. *Boraginaceae)*

Partea aeriană conține saponozide, mucilagii, acid salicilic, tanoizi, derivați polifenolici, flobafene, polioze, acizi grași (palmitic, stearic, miristic), fitosterine, vitamina C, rezine, caroten, săruri minerale (mai ales de Mg^{2+}).

Acțiune. *Domolește emoțiile care ne crispează și ne încordează, îndepărtează stăvilarele dintre voință și iubire,* care ne împiedică să mai comunicăm cu sufletul, care ne mărginesc într-o stare egotică de gol interior, de lipsă de motivație. După ce am pierdut ceva la care țineam foarte mult sau după mai multe astfel de evenimente dureroase adunate (planta are efect emolient și antiinflamator, analgezic și cicatrizant), apare senzația de lipsă de consistență, de sfârșeală, de secătuire (este în plus reconstituant și remineralizant), ca și cum nu am mai avea nici o pornire lăuntrică de a mai face ceva, ca o lipsă de sens, de imbold interior. Este utilizată în afecțiuni respiratorii (laringite, traheite, bronșite, tuse de diverse cauze, tuberculoză - asociind și acțiunile expectorant și antiseptic bronșic și sudorific), digestive (gastrite, duodenite, ulcer gastric și duodenal,

diaree - fiind și astringentă prin tanoizi), urinare (nefrite, cistite - este și diuretică), reumatismale, cutanate (eczeme, răni, degeraturi, mătreață, crăpături ale sânilor).

Este ca un prieten bun cu care te sfătuiești. Te poartă într-o lume fără timp și fără goană, în care totul decurge de la sine, totul se rezolvă prin suflet, prin iubire, acceptare și iertare, unde te simți protejat, liber, departe de orice rău. Te face atent la lumea din jur, la lumea în care trăiești acum, te învață să o accepți în mod natural, fără contracții și sforțări (din nou armonizarea relațiilor cu ceilalți - premiză subtilă a vindecării afecțiunilor urinare). Utilă pentru cei încrâncenați, pentru cei care se complac și pentru cei prea temători. Favorizează liniștirea și limpezirea apelor tulburi, distilarea trăirilor grosiere, care, prin rafinare și elevare generează transparență, luminozitate (farmacodinamic, aceasta se reflectă în acțiunea expectorantă, așa cum vom detalia la podbal).

Duioasă, afectuoasă, blândă, amplifică iubirea maternă, aduce calm, pace, liniște, plenitudine, dar și detașare. Hrănește sufletul îndurerat, îi dă speranță, încredere, curaj, stăpânire de sine, forță și voință. Conferă discernământul, puterea și curajul de a lua o decizie și apoi de a acționa cu înțelepciune, fermitate și detașare, asumându-ne răspunderea pentru faptele noastre.

Plămânărica este o plantă cu acțiune complexă indicată mai ales atunci când patologia respiratorie apare pe un fond de suprasolicitare și suferință psihică și fizică, la persoane care au avut mult de îndurat, care au parcurs evenimente care le-au traumatizat, le-au rănit adânc în suflet, au parcurs perioade lungi de suferință și durere, simțindu-se acum epuizate, vulnerabile, expuse, simțind nevoia de sprijin, refugiu, alinarea durerilor, oblojire, repaus și refacere. Planta răspunde la toate acestea, având acțiune emolientă (mucilagii), cicatrizantă și reepitelizantă (tanoizi), antiinflamatorie, antalgică, sudorifică și febrifugă (salicilați), remineralizantă și reconstitutivă (săruri minerale), hrănitoare (polioze și acizi grași), vitaminizantă și antioxidantă (vitamina C, caroten), expectorantă (saponozide). Alină, vindecă, reface, protejează și, astfel, în ființă renaște bucuria de a trăi, deschiderea către ceilalți, dorința de comunicare și interacțiune.

LUMÂNĂRICA

(flori de lumânărică - *Verbasci flores.* florile mai multor specii *Verbascum: V. phlomoides* L, V. *thapsus* L. etc, fam. *Scrophulariaceae)*

Conține mucilagii; iridoide. flavone; acizi polifenol-carboxilici; lignani heterozidici; esteri ozidici fenilpropanoidici, saponozide sterolice și triterpenice; steroli ((3-sitosterol, stigmasterol) liberi și glicozidați; digiprolactona (un derivat terpenoidic); carotenoide (care îi dau culoarea caracteristică); lipide (gliceride ale unor acizi grași), oze, tanin, rezine, ulei volatil, substanțe minerale. Frunzele conțin iridoide.

Acțiune. *Vindecă rănile provocate de dispersarea în exterior,* aduce liniște, calm, centrare, interiorizare, bucurie. Nu te lasă să te complaci, te obligă să faci ceea ce este necesar. Te face să trăiești în prezent, să ai mintea ageră, ascuțită, clară, putere de concentrare și discernământ, conferind fermitate și siguranță izvorâte din înțelegere. Această acțiune de *amplificare a lucidității* și *a puterii de înțelegere* mentală, caracteristică pentru lumânărica, o distinge de celelalte plante din acest grup.

Te ajută să te redescoperi în profunzimile ființei, să te bucuri de aceasta și să te împaci cu tine, cu partea profundă, rareori exprimată a ființei tale, acceptându-te așa cum ești și înțelegând că lucrurile au o ordine bine stabilită, divin integrată. Pentru persoane bulversate, rănite, descumpănite de contactul cu exteriorul, care tot încearcă să-și rezolve problemele și durerile îndreptându-se din nou și din nou spre în afară, încât ajung să nu se mai cunoască pe sine, să nu mai știe ce vor, incapabile să înțeleagă că această atitudine este o perpetuă sursa de suferință. Savoarea vieții este tocmai acest drum presărat cu pietre colțuroase ce-ți sfâșie carnea, te obligă să mergi încet, precaut, să fii atent la primejdiile ce te așteaptă la tot pasul. Viața înseamnă înțelegere, depășire a condiției, este fericire, dar și durere. Planta are asprimea unui înțelept, care, sub masca intransigenței, ascunde bunătate - interzice complacerea, acceptarea flască, defetistă a suferinței. Dimpotrivă, te învață să privești ansamblul integrat, ca un tot unitar, să iei viața așa cum este.

Practic, toate acțiunile farmacodinamice reflectă aceste efecte subtile: planta este emolientă, balsamică (mucilagiul), antiinflamatoare (iridoide, saponine, steroli), analgezică (iridoide), cicatrizantă (flavone, carotenoide, tanin). Pentru acestea, se utilizează în inflamații ale tractului respirator (laringite, traheite, bronșite, astm bronșic - fiind în plus expectorantă prin saponine și sudorifică); urinar (cistite); digestiv (stomatite, gastroduodenită, ulcer, enterocolite, hemoroizi - extern); în aplicații externe pentru leziuni cutanate (furuncule, abcese, arsuri, degeraturi, înțepături de insecte). Principala indicație o constituie tușea de diferite origini. Frunzele pot fi folosite în tratamentul simptomatic al durerilor articulare.

PĂTLAGINĂ

(frunze de pătlagină - *Plantaginis folium,* frunzele speciilor *Plantago lanceolata* L. - pătlagină îngustă, *P. media* L. - pătlagină moale, *P. major* L. - pătlagină lată fam. *Plantaginaceae)*

Conține mucilagii, pectine, iridoide, triterpene pentaciclice, flavone, taninuri, derivați polifenolici (esteri fenil-propanici glicozidați și acizi: cinamic, p-cumaric, siringic, vanilie, benzoic, p-hidroxibenzoic, salicilic, gentizic), carotenoide, steroli ((3-sitosterol), glucosinolate, acizi organici (citric, fumărie), acizi grași (lignoceric), alantoină, vitaminele A, C și K; enzime proteolitice; săruri minerale.

Acțiune. Creează un interstițiu în spațiu și timp, un spațiu sacru, unde ne retragem și sne simțim bine cu și în noi înșine, lângă Inima lui Dumnezeu, protejați, hrăniți și regenerați. Adună, liniștește, netezește, îmblânzește cu iubirea, calmul și bunătatea unui duhovnic. Actul de tămăduire echivalează cu trezirea la realitate, revenirea acasă, regăsirea propriei esențe. Este starea de minte în inimă și inimă în minte - calm, claritate și agerime mentale, atenție și focalizare, echilibru și siguranță interioare, care te ajută să găsești calea spre cunoașterea de sine. Conștientă de propria sa identitate și poziție, ființa oscilantă, dispersată în contingent, revine către centru, către lucrurile importante, se îndreaptă spre interior și se mobilizează în acțiuni transformatoare și creatoare. înlătură îndoiala, dă curaj și înțelepciune, verticalitate, siguranță, fermitate, optimism, focalizare și dinamizare, stimulează puterea de expresie a ființei.

Așadar, pătlagina exercită două acțiuni: cea de *oblojire, cicatrizare* și cea *interiorizare*. Farmacodinamic, acestea se traduc în efectele emolient, balsamic (mucilagiul), antiinflamator (iridoide și steroli), cicatrizant, antiulceros (alantoină, enzime proteolitice, flavone, carotenoide, tanin), antiseptic (iridoide), pe de o parte și, respectiv, în cel astringent (prin tanin; implicit și antidiareic și hemostatic, intervenind și vitamina K), pe de altă parte. Grație acestor acțiuni, frunzele de pătlagină sunt atât de mult utilizate, intern și extern, în vindecarea leziunilor inflamatorii-ulcerative de la nivelul epiteliilor: cutanate (furuncule, răni deschise, ulcer de gambă, înțepături de insecte), respiratorii (laringite, traheite, bronșite, astm bronșic - intervine și efectul expectoram datorat saponinelor), digestive (stomatită, gastroduodenită, ulcer, colită ulceroasă, enterocolite, hemoroizi - sunt și antispastice prin polifenoli), urogenitale (fiind și diuretice prin flavone și saponine), oculare (blefarite, conjunctivite).

Ca o particularitate, pătlagina este indicată mai ales când există multă obidă, încordare reținută, rigiditate afectivă - corelat cu aceasta are o acțiune de scădere a colesterolului și a valorilor tensionale crescute (de aici utilizarea în afecțiunile cardiovasculare, mai ales cele circumscrise aterosclerozei), dar și una imunomodulatoare (prin poliholozide), conferind ființei capacitatea de a lupta cu discernământ împotriva influențelor perturbatoare ale mediului, care, prin constrângeri de tipul modei, cutumelor sociale, tradițiilor dogmatice, alterează exprimarea firească a propriei personalități, rigidizând ființa și îndepărtând-o de propria cale.

PLANTE ANTISPASTICE și LINIȘTITOARE

O importantă grupă de plante cu acțiune pe tractul respirator o reprezintă cele cu acțiune predominant antispastică și liniștitoare. Ele înlătură mai ales starea de încordare, tensiune (dominantă de foc) sau agitație, neliniște (aer) care generează spasmele bronșice. Aceste plante nu sunt neapărat specifice tractului respirator: ***fenicul, chimen*** și ***anason*** (descrise în capitolul despre afecțiunile digestive - meteorismul abdominal), ***valeriană, talpa gâștei*** (în capitolul despre afecțiunile cardiovasculare), ***tarhon*** (antispastic și diuretic, este detaliat în capitolul despre afecțiunile intestinale), ***șovârv*** (neputându-i-se atribui o specificitate de organ, este prezentat în capitolul introductiv, alături de alte plante armonizatoare), ***captatori*** (detaliat în capitolul despre afecțiunile intestinale).

PLANTE cu efect de RECONSTRUIRE

O clasă aparte este reprezentată de plantele cu acțiune de refacere, reconstruire, susținere, dar și emolientă și expectorantă, purtând mai ales amprenta apei și a pământului (folosindu-se părțile scufundate în pământul umed - rădăcini ori rizomi), cu un conținut important de mucilagii: ***tătăneasă, nalbă mare, lemn dulce*** (descrise în capitolul despre afecțiunile gastrice), alături de ***ciuboțica cucului,*** deja menționată. Aceste plante sunt folosite pentru efectul tonic pulmonar, de reclădire și restructurare a parenchimului pulmonar, de multe ori în asociere și cu ***iarbă mare.*** Dată fiind greutatea conținutului mare de apă și pământ, se adaugă adesea și condimente moderate picante-încălzitoare care să ușureze asimilarea acestor remedii (mai ales când există o predominanță a aerului): *ghimbir, scorțișoară, cuișoare, obligeană.* Când predomină focul, se evită plantele prea picante - inclusiv iarba mare, care este înlocuită cu rădăcină de ***brusture*** (mult folosit ca depurativ, este prezentat în capitolul despre afecțiunile dermatologice).

Mugurilor de conifere ***(pin, brad)*** li se atribuie efect drenator, purificator asupra aparatului respirator. Ei vor fi folosiți preventiv de toți cei care au o sensibilitatea particulară la acest nivel (bronșitici, astmatici), preponderent în sezonul rece.

GEMOTERAPIE

Pentru **bronșita cronică:** ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz - ca antiinflamator), ***Carpinus betulus*** (muguri de carpen - pentru acțiunea antispastică bronșică, fiind util în toate afecțiunile respiratorii recidivante), ***Juglans regia*** (muguri de nuc - antiinfecțios activ față de stafilococi și streptococi, dar și alți germeni implicați în traheobronșite și în bronșitele cronice) și ***Populus nigra*** (muguri de plop - de ales atunci când există inflamație traheobronșică).

Cu efect antispastic bronșic, util în **astmul bronșic,** dar și în bronșita bronhospastică, este ***Viburnum lantana*** (muguri de călin - acționează asupra reglării neurovegetative; 50 pic. dimineața). La acesta se va adăuga, pentru efectul antiinflamator, ***Ribes nigrum*** (50 pic. seara). Dacă avem de a face cu un **astm alergic,** ***Viburnum lantana*** se va asocia cu o combinație antialergică: *Ribes* ***nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. dimineața), ***Fagus sylvatica*** (muguri de fag, 50 pic. la prânz) și ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin, 50 pic. seara).

în **emfizemul pulmonar** și în **fibroza pulmonară,** indiferent de cauză, se vor utiliza ***Corylus avellana*** (muguri de alun, cu acțiune antisclerozantă, favorizând restabilirea elasticității parenchimului pulmonar; 50 pic. dimineața) și *Ribes* ***nigrum*** (50 pic. seara).

Detaliem în continuare tratamentul, în funcție de tipurile elementale.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Tratamentul vizează eliminarea apei excesive fie prin îndepărtarea acesteia (expectorante și fluidifiante), fie prin uscarea ei (picante fierbinți). Altfel spus, ne dorim eliminarea tendințelor la atașament și inerție, care limitează comunicarea liberă și deschiderea afectivă către ceilalți. Cele două modalități terapeutice sunt și etape necesare: întâi trebuie să îndepărtăm trăirile grele, apăsătoare, sentimentele (și mai ales resentimentele) vâscoase, dense, aderente (adică trenante, persistente) care ne împovărează, persistându-ne în minte și în inimă mult timp și care stânjenesc, opacifiază comunicarea cu ceilalți (oameni cu sufletul plin de obidă, care se supără și nu mai pot să uite, nici să ierte; care, odată traumatizați de o experiență, se feresc să mai aibă și altele - de teamă să nu sufere din nou, se închid în ei). După ce am îndepărtat acest nămol care îngreunează sufletul, ființa trebuie dinamizată, scoasă din inerție, trezită la viață, ceea ce echivalează cu o îndepărtare a tendinței *apoase* generale - apa va fi uscată prin dinamizarea focului.

Așadar, tratamentul va începe cu plante cu efect expectorant și fluidifiant, cu gust picant, amar, astringent și acțiune încălzitoare, evitându-le pe cele cu gust dominant dulce sau sărat. Cele mai indicate sunt plantele care conțin *saponine* drept principii active, deoarece inducerea expectorației se face prin acțiunea iritantă asupra mucoasei gastrice (așadar acționează prin stimulare, trezire la viață, impulsionare, mobilizare): ***ciuboțica cucului*** (pentru cei care se retrag în ei

copleșiți de durerea pierderii unei ființe dragi), *scaiul vânăt* (îndeamnă făptura să comunice, să trăiască, să se bucure de viață), ***săpunarița.***

O a doua categorie importantă de expectorante sunt cele care acționează mai ales prin conținutul de *ulei volatil: isop* (când preocuparea pentru aspectele elementare ale existenței blochează manifestarea potențialului de care dispunem), ***salvie*** (când este blocată, mai ales la nivel verbal, exprimarea gândurilor și trăirilor), ***busuioc*** (efect general de clarificare mentală, limpezire și elevare), ***cimbrișor*** (util pentru starea de astenie, epuizare persistentă, senzația că nu mai are forța de a depăși obstacolele), ***tarhon*** (favorizează descoperirea propriei individualități, a notei distincte a personalității, ieșirea din conformism și uniformitate). NU vom folosi tătănească, nalbă mare, tei din cauza conținutului mare de mucilagii.

Vom asocia (eventual într-o a doua etapă) remedii cu efect de uscare a secrețiilor (a apei excesive, manifestată ca mucus), mai ales condimente picante fierbinți: ***piper, ghimbir, muștar, ardei iute, hrean, angelică, cuișoare, scorțișoară*** - ultimele două cu efecte antivirale recunoscute. în mod curent, utilizăm combinații de tipul *podbal* sau *ciuboțica cucului* cu un condiment picant fierbinte și o plantă fierbinte din *fam. Lamiaceae: isop, salvie, busuioc, tarhon* (de exemplu: podbal cu ghimbir și busuioc, măcinate și luate ca pulbere, o linguriță de 3 - 4 ori pe zi; se ține în gură și se mestecă ușor până când dispare gustul, apoi se înghite cu puțină apă, eventual miere).

Desigur, bunul simț trebuie să ne călăuzească în alegerea remediilor: nu vom administra astfel de condimente intens picante și fierbinți atunci când pacientul are febră înaltă, chiar dacă restul tabloului sugerează predominanța apei, ci vom folosi plante amare, alegându-le pe acelea care îndepărtează inerția, complacerea, atașamentul: ***pelinul*** (este util pentru zdruncinarea inerției, aduce elan și chef de viață), ***ghințură*** (pentru cei care se complac în depresie, pesimism și deznădejde), ***țintaura*** (mai ales pentru persoane care se lasă călcate în picioare de dragul respectării anumitor norme și prejudecăți care țin de atașamentul față de structurile familiei ori societății).

Pentru îndepărtarea apei excesive (având efect și asupra febrei), recurgem și la remedii *sudorifice,* preferându-le pe cele încălzitoare (deoarece aceasta amplifică efectul de uscare a apei). Pe multe dintre ele le-am menționat deja: condimente picante și fierbinți *(angelică, ghimbir, scorțișoară, cuișoare, cardamom,* dar și *camfor* și *eucalipt), Labiatae {Lamiaceae)* încălzitoare și picante *(busuioc, cimbrișor, salvie),* boabe de *ienupăr.* O mențiune specială pentru ***angelică:*** această plantă este un simbol al purificării prin foc, al rezonanței cu îngerii focului; intensă și drastică (trebuie administrată în cantități mici - un vârf de cuțit), intransigentă, ea îndepărtează radical orice tendință la complacere

și stagnare, impulsionează și pune în mișcare; stimulează toate secrețiile (respiratorii - în particular bronșice - și digestive), favorizând eliminarea lor. Florile de ***soc*** sunt printre cele mai eficiente sudorifice. Această acțiune, alături de cea diuretică, contribuie la eliminarea apei excesive, a apei stagnante și a stărilor de congestie. Subtil, ele îndepărtează congestia, staza emoțională, fiind recomandate persoanelor excesiv de atașate, care se cramponează de anumite circumstanțe - le deschide inimile, le despovărează, le readuce bucuria destinderii, firescului și a jocului.

Rămân valabile indicațiile de dietă, post, vărsătură provocată, cura de ienupăr menționate la afecțiunile de tract respirator superior cu predominanța apei. De asemenea, utilizarea uleiurilor volatile, care, de data aceasta, vor fi administrate fie sub formă de inhalații (se face o infuzie de plante aromate, de exemplu busuioc, salvie, cuișoare, scorțișoară, aprox. jumătate de litru, în care se picură 5-10 picături de ulei volatil de lămâie, portocale, ienupăr; ne aplecăm capul deasupra vasului cu infuzia fierbinte, acoperit cu un prosop care atârnă de o parte și de alta a vasului, realizând un spațiu închis; se inspiră aburii pe nas cât mai profund în plămâni; se continuă operațiunea cât timp nu apare nici un disconfort, după care se bea treptat infuzia), fie înghițite (câte 10 picături de 3 ori pe zi pe o lingură de miere).

Predominanța FOCULUI

Când pe primul plan se află mânia și iritabilitatea manifestate prin inflamație la nivelul bronhiilor și plămânilor, cu febră importantă, vom acorda întâietate remediilor care sting focul și îl elimină din organism, simultan vizând creșterea puterii de apărare a organismului și, secundar, îndepărtarea infecției.

Importanța specială pe care o acordăm, în acest context plantelor amare, ține nu numai de efectul *hrfebrifug,* cât mai ales de starea de detașare, distanțare pe care o furnizează gustul amar, atât de importante pentru a disipa mânia, încrâncenarea și iritabilitatea: ***țintaura*** (pentru mânia reprimată a celor care se lasă călcați în picioare, adoptând o atitudine de pasivitate și subordonare), ***pelin*** (când mânia nu este exprimată din cauza inerției), ***anghinare*** (utilă pentru cei excesiv de iritabili, care reacționează excesiv la evenimente minore, acțiune antialergică), ***unguraș*** (ne readuce integritatea, luciditatea și detașarea când insuccesul, greutățile și durerile ne împresoară, generând o stare de irascibilitate care ne împiedică să mai distingem esențialul de trivial), ***lavandă*** (când avalanșa de stimuli externi covârșesc determinând iritabilitate, insomnie, dureri de cap, lavanda ne redă puterea de a filtra de a distinge ceea ce este bun și folositor de cele rele și inutile), *coada șoricelului.* Fără să aibă gust amar, dar foarte utilă în disiparea căldurii excesive, este ***menta;*** eterată și răcitoare, este unul dintre

remediile cele mai eficiente pentru inducerea unei stări de detaşare, desprindere - ne ajută să gândim la rece, fără înverşunare. O altă plantă utilă este *cătuşnica.*

Atunci când decelăm o componentă *alergică* importantă, mai ales la pacienţii cu astm bronşic, vom alege ***anghinare*** (reduce reactivitatea excesivă, hipersensibilitatea, iritabilitatea, ne face mai puţin inflamabili), ***trei fraţi pătaţi*** (util pentru stările de hipersensibilitate la factori externi: circumstanţe obişnuite, curente, care nu afectează pe nimeni, declanşează la aceşti oameni reacţii disproporţionate), frunze de *coacăz* (scăderea sensibilităţii la influenţele externe se datorează mai ales unei retrageri în interior, corelată cu acţiunea astringentă datorată taninurilor) şi preparatele gemoterapice *Ribes* ***nigrum*** (coacăz negru), *Roşa* ***canina*** (muguri de măceş) şi ***Betula*** *piibescens* (muguri de mesteacăn pufos).

Inflamaţia este una dintre manifestările esenţiale la nivel fizic ale focului. Eficienţa remediilor *antiinflamatorii* este susţinută de acţiunea lor subtilă de îndepărtare a stărilor aprinse (înverşunare, iritabilitate). *Coada şoricelului* este remediul înverşunaţilor - îi ajută să accepte că evenimentele nefaste care le umbresc viaţa se înlănţuie în logica lucrurilor ca o luare aminte despre ceea ce am greşit (noi suntem de vină pentru răul pe care îl pătimim); ne ajută să nu ne mai încrâncenăm (inflamăm) împotriva circumstanţelor exterioare, ci să le înţelegem în sensul lor transformator. Cu gust amar dominant, intens, dar şi aromat, secundar astringent, este indicat când focul este intens, cu inflamaţie, senzaţie de durere, usturime, eventual sângerare (toate - reflectări în fizic ale stărilor interioare ale pacientului). *Muşeţelul,* mai puţin amar, chiar cu tentă dulceagă, este recomandat când există o componentă de aer asociată celei de foc, adică o nuanţă de teamă, nesiguranţă adăugată la iritabilitate. Sunt persoane care parcă se tem că cei din jur nu le acordă destulă atenţie şi afecţiune şi de aceea le vor pretinde vehement şi nici o dovadă nu va fi pentru ele suficient de convingătoare; ele resping orice li se oferă drept substitut pentru ceea ce îşi doresc - grija totală pentru suferinţa lor din partea celor apropiaţi (se liniştesc doar când sunt luate în braţe, ca semn de preocupare exclusivă pentru ei din partea celorlalţi). Dominanta de foc modulată de aer a acestei plante o face adecvată pentru cei care izbucnesc uşor (sunt inflamabili), schimbători, capricioşi, cu toane, manifestări fierbinţi (de foc) ale dorinţei de protecţie izvorâtă din frică şi nesiguranţă (manifestare a aerului). Cele două plante aparţinând fam. *Asteraceae* (muşeţelul şi coada şoricelului) acţionează mai ales prin compuşii de tip sesquiterpenic ai uleiului volatil.

O acţiune aparte are ***lemnul*** *dulce,* care conţine saponine cu acţiune antiinflamatorie şi probabil şi antialergică (prin similitudine structurală cu cortizolul), dar şi expectorantă şi chiar antispastică. Aceste efecte, alături de

multe altele, sunt o reflectare în plan eteric (susţinute fiind în plan fizic de conţinutul în substanţe active) a acţiunii subtile a acestei plante. Ea trezeşte în noi instinctele primare care izbucnesc din prăpăstiile subconştientului sub forma mâniei, urii, fricii, stârneşte aceste energii, dar conferă şi capacitatea de a le controla. Această descătuşare a impulsurilor reprimate în profunzimile fiinţei noastre (corelată cu efectul antispastic) reverberează în acţiunile de eliminare pe care remediul le dinamizează - este expectoram, diuretic şi laxativ. Pe de altă parte, el are şi acţiune antiinflamatorie, concretizare a puterii de control asupra tendinţelor fierbinţi, impetuoase pe care această plantă o amplifică. Se va evita utilizarea acestei plante la persoanele cu hipertensiune (favorizează retenţia sodiului printr-o acţiune de tip mineralocorticoid).

Tot pentru acţiunea *antiinflamatoare,* la care se adaugă şi cea antifebrilă, de data aceasta datorată unor substanţe asemănătoare aspirinei (compuşi salicilaţi), se utilizează în suferinţele respiratorii cu predominanţa focului: florile de *creţuşcă* (înlătură tendinţa la izolare în spatele unei armuri protectoare, ne obligă să ieşim din ale noastre, din carcasa rigidă a preocupărilor curente, să ne deschidem către oameni, evenimente, gânduri şi sentimente noi), coaja de ***salcie*** (aduce linişte în locul tensiunilor, nemulţumirilor şi mâniei), mugurii *de* ***plop*** (au şi efect antiseptic şi cicatrizant; subtil, ei sunt o metaforă a apărării solidare împotriva agresorilor, a unităţii în faţa pericolului, stimulând participarea întregului organism, cu toate resursele lui la eliminarea bolii; înlătură tendinţele la izolare, la egoism, la urmărire doar a propriilor interese, amplificând angajare în social, dăruirea în folosul comunităţii). ***Propolisul*** are, grosier şi subtil, efecte similare, fiind recunoscut pentru efectele lui antiseptice, antialergice, antiinflamatorii şi cicatrizante.

Atenuarea iritabilităţii este mai eficientă şi mai profundă dacă, simultan, intervine şi un mecanism de calmare a suferinţei, a rănilor sufleteşti. Corespunzător, acţiunea antiinflamatorie este mai eficientă dacă este susţinută şi de una *emolientă,* de regulă atribuită *mucilagiilor* care oblojesc leziunile (eroziuni, exulceraţii) de la nivelul mucoasei. Drept emoliente utilizăm, aşadar, plante cu un conţinut mare de mucilagii, preferându-le pe cele care asociază gustul *amar* (şi au acţiune antifebrilă, subtil inducând stare de detaşare, de neimplicare, eliminând focul excesiv), cum este ***lichenul de piatră*** (aduce flexibilitate, adaptabilitate, spontaneitate, ne ajută să ne păstrăm simţul umorului, inventivitatea în condiţii adverse) sau ***podbalul*** (pentru persoane înverşunate, pline de resentimente rămase blocate la nivelul plămânilor); ori gustul *astringent* (datorat taninurilor sau tanoizilor, având acţiune antiinflamatorie, antihemoragică, cicatrizantă şi reepitelizantă, iar, subtil, inducând tendinţa la interiorizare, retragere într-un spaţiu protector, unde rănile se pot vindeca, la

adăpost de izbiturile dureroase ale exteriorului), precum ***lumânărica, pătlagina, plămânărică, limba mielului*** (conține și alantoină, care are efect cicatrizam, alături de mucilagii, taninuri ș.a.), ***iarba șarpelui,*** diferite specii de ***nalbă.***

Efectul *sudorific* poate fi utilizat pentru a îndepărta fierbințeala excesivă, preferate fiind diaforeticele răcitoare (din fam. *Asleraceae:* ***mușețel, coada șoricelului, brusture;*** sau *Lamiaceae:* ***mentă, lavandă, unguraș, cătușnică).*** Florile de ***soc*** pot fi utilizate datorită proprietății lor de a elimina (nu numai apa ci și) fierbințeala excesivă prin transpirație; sunt recomandate persoanelor înverșunate, implicate, cu sufletul congestionat de trăiri joase, ducând parcă o permanentă luptă interioară, împovărate de tot felul de tensiuni și griji, care uneori le bântuie chiar și în somn sub forma unor coșmaruri apăsătoare - florile de soc aduc relaxare, insuflă bucuria de a trăi, ajutându-i pe cei încrâncenați să-și recâștige naturalețea și spontaneitatea.

Cu efect *antiinfecțios,* se folosesc uleiuri esențiale de ***brad, pin, molid, eucalipt*** - preferate pentru acțiunea lor răcitoare (nu se recomandă în acest caz uleiul volatil de cimbru, prea „fierbinte" pentru această tipologie) - sau plante antibiotice cum ar fi ***iarba șarpelui*** (în plan psihoemoțional, te ajută să retrăiești în puritatea momentului prezent). Mugurii de ***pin*** (sau de ***jneapăn)*** au efect antiinflamator, antiseptic, antispastic (prin uleiul volatil) și cicatrizam (prin taninuri); subtil, ne ajută să ne regăsim esența ființei în puritatea și autenticitatea ei primă și să acționăm în concordanță cu acest for lăuntric, fără a ne mai autoînvinovăți și a ne mai lăsă înrobiți de impunerile exterioare; ne dau discernământul de a alege între ceea ce ne înstrăinează de noi înșine, ne tensionează, ne otrăvește și ceea ce ne aduce lumină, puritate și claritate lăuntrică. ***Bradul*** are un efect subtil similar, inducând o stare de verticalitate, capacitatea de a menține puritatea și rectitudinea interioare în ciuda confruntării cu realitatea exterioară, care tinde să ne pervertească.

Pentru *durerile de cap* ce însoțesc afecțiunea se recomandă masajul cu *uleiuri esențiale* de ***lavandă*** și ***mentă.***

Când *tușea* este foarte supărătoare, căpătând un aspect iritativ, se vor folosi plantele emoliente (și expectorante) menționate mai sus, mai ales ***lichenul de piatră,*** alături de *Lamiaceae* cu acțiune nervină semnificativă (mai ales de îndepărtare a stării de iritabilitate, înverșunare, implicare excesivă în realitatea imediată): ***unguraș, talpa*** *gâștei,* ***lavandă.***

Când inflamația declanșează manifestări *bronhospastice* (intervenind o anumită componentă de aer), este necesară administrarea de plante cu efect *antispastic:* ***șovârv, talpa*** *gâștei,* ***tarhon, scai vânăt, fenicul, anason.***

Predominanța AERULUI

Teama, neliniștea, nesiguranța și neîncrederea sunt adevărații responsabili, ei asuprind dorința de deschidere și comunicare afectivă, o strâng și o restrâng, așa cum strâng și musculatura bronhiilor generând bronhospasm. Neliniștea interioară, fără vreun motiv exterior, este cea care se reflectă în neliniștea simptomelor, capricioase și schimbătoare, de multe ori fără a fi justificate de vreo leziune organică, fiind de multe ori doar manifestări funcționale; inflamația și febra (componentele de foc) ca și secrețiile (componenta de apă) sunt reduse sau absente, tabloul fiind dominat de *spasm* la nivelul musculaturii și de *uscăciune* (care poate acționa iritativ) la nivelul mucoasei. De aceea vom selecta remediile care astâmpără neliniștea, calmează și îndepărtează teama și nesiguranța, care transmit un sentiment de protecție, siguranță, soliditate și susținere, inclusiv la nivel vital (efect hrănitor).

Se poate acționa în două etape, administrând inițial plantele emoliente, hrănitoare și ulterior pe cele cu efect antispastic, antitusiv și mai ales nervin. într-adevăr, plantele emoliente pot stimula secreția bronșica, care trebuie eliminată prin tuse. Administrarea simultană de plante antitusive ar inhiba acest reflex normal de curățare a arborelui bronșic (în realitate însă plantele pe care le recomandăm au acțiune antitusivă doar atunci când tușea este uscată, iritativă, cu un important determinism psihic, altminteri, multe dintre ele având efect expectoram și prin aceasta stimulând, indirect, tușea).

Atenuarea uscăciunii și eventual calmarea iritației de la nivelul mucoasei se realizează mai ales prin acțiunea mucilagiilor, fiind favorizată astfel secreția mucoasă bronșica. Pentru aceasta se vor administra remedii cu efect emolient și expectorant, acordând prioritate celor capabile să aducă cât mai mult din elementul apă (frecvent asociat cu *pământ),* de preferință cu gust dulce, eventual sărat și evitând, pe cât posibil, gusturile amar, astringent și picant. Plantele indicate sunt: ***nalba mare, podbal, tătănească, lumânărica;*** florile de ***tei*** sunt de ales când există stare de agitație sau insomnie. Se pot folosi și ***ciubotica cucului*** și ***scaiul vânăt,*** cu rezerva însă că principalul lor principiu activ sunt saponinele, despre care se consideră că stimulează secreția bronșica prin acțiune iritativă asupra mucoasei gastrice. Această acțiune iritativă este moderată, fără consecințe adverse și poate fi atenuată prin asocierea unei plante având conținut de mucilagii. Eventual se poate alege ***lemnul dulce*** (care are chiar acțiune protectoare asupra mucoasei gastrice), ale cărui saponine sunt mai puțin expectorante, cât antiinflamatorii, având în plus (ca de altfel și ciubotica cucului) și un efect hrănitor (util într-o suferință cu predominanța aerului), datorat conținutului de zaharuri, aminoacizi, săruri minerale. Rădăcinile de lemn dulce, tătănească și nalbă pot fi folosite în combinație drept un amestec cu efect tonic

asupra plămânilor și căilor aeriene.

Dacă fenomenele de spasm bronșic, traduse prin senzația de sufocare și sentimentul că nu poate elimina aerul din piept, sunt semnificative, se vor utiliza plante cu *efect antispastic,* susținut, în general, de conținutul de *ulei volatil,* selectându-le pe acelea al căror efect subtil se apropie cel mai mult de nuanța psihologică a pacientului. Este preferabil să alegem plante încălzitoare, evitându-le mai ales pe acelea cu gust amar semnificativ (dar și picant intens). Din *fam. Lamiaceae* vom utiliza: ***șovârv*** (pentru cei ezitanți, nesiguri, cu atitudine de nevertebrat, le aduce solaritate, verticalitate, capacitate de a se manifesta și de a se impune), ***cimbru*** (pentru cei epuizați, ajunși la capătul puterilor, pe punctul de a abandona orice luptă, orice împotrivire), ***salvie*** (pentru cei incapabili să își exprime emoțiile).

Alte *Labiatae (Lamiaceae),* precum *talpa gâștei, unguraș,* într-o anumită măsură și *lavanda* este de preferat să fie evitate atunci când componenta de aer este exclusivă (manifestări strict funcționale, cu senzație de sufocare, pe un fond intens de anxietate, nesiguranță, teamă) Acestea sunt utile mai ales atunci când intervine o importantă componentă de foc (inflamație, cu un fundal psihic incluzând și elemente de iritabilitate, mânie, înverșunare).

Plantele din fam. *Umbelliferae (Apiaceae - **fenicul, anason**)* acționează antispastic tot prin componentele din uleiul volatil. Ele aduc o notă aparte prin sentimentul de iubire, hrănire și ocrotire maternă pe care îl conferă (corelat și cu acțiunea lor galactagogă recunoscută); aduc susținere psihică și vitală celor care nu se pot hrăni sau îngriji singuri și care se simt privați și au nevoie de protecția maternă, căutând parcă permanent pe cineva sau ceva care să le-o ofere sau să i se substituie. Acțiune antispastică au și ***scaiul vânăt*** și ***lemnul dulce.*** Toate aceste plante sunt utile și pentru *tușea seacă,* persistentă, iritativă (de multe ori cu o importantă componentă psihică).

Alte remedii utile sunt: ***tarhonul*** (favorizează conturarea și afirmarea personalității în notele ei distincte, fiind un antispastic bronșic, expectoram), florile de ***tei*** (pentru pacienții cu insomnie și agitație, aduc sentimentul de protecție și hrănire, susținut de efectul emolient, nutritiv și expectorant), fructele de ***ienupăr*** (utile pentru efectele lor expectorante, antitusive, hrănitoare, antiseptice, dar mai ales pentru capacitatea e a dinamiza focul interior).

Ceapa, usturoiul sunt utile atât pentru efectul antiseptic, cât mai ales pentru cel hrănitor, regenerant și liniștitor. Ele susțin organismul, îl întăresc, amplifică imunitatea și pot induce un somn binevenit persoanelor prea agitate.

Există o serie de plante cu potențial toxic *{mătrăgună, măselariță, ciumăfaie),* conținând alcaloizi tropanici (atropină, scopolamină etc), cu acțiune

anticolinergică, așadar relaxantă asupra musculaturii bronșice. Pe de altă parte, cu acțiune simpaticomimetică, prin urmare tot bronhodilatatoare, sunt alcaloizii din *cârcel* (efedrina ș.a.). Aceste plante (folosite sub formă de fumigații, mestecate etc.) au reprezentat, timp de secole (până în urmă cu câteva decenii), metode eficiente de oprire a crizelor de bronhospasm, substanțele pe care le conțin fiind cap de serie în sinteza chimică a medicamentelor folosite la ora actuală curent de medicina convențională pentru tratamentul astmului bronșic. Ele însă pot fi toxice dacă nu sunt dozate cu foarte mare atenție și, oricum, provoacă reacții neplăcute (de tip anticolinergic și respectiv adrenergic) în întregul organism. De aceea nu pot fi folosite în mod curent, ci cel mult în criză. De subliniat că, în ciuda severității aparente, criza de astm bronșic, de regulă nu este fatală. Mortalitatea acestei condiții patologice a crescut, aparent paradoxal, odată cu larga disponibilitate și ușurința de administrare a substanțelor moderne cu acțiune adrenergică, care permit astfel supradozarea.

Tot acțiune bronhodilatatoare are și teofilina (și doar într-o mică măsură cofeina) din *cafea* și din *ceai* (negru sau verde). Conținutul de cofeină este însă mult mai mare decât cel de **teofilina,** efectele adverse ale cofeinei fiind importante înainte ca cele terapeutice ale teofilinei să fie semnificative. De aceea cafeaua și ceaiul nu pot fi folosite în mod eficient pentru acțiunea antispastică bronșică (în schimb teofilina și mai ales derivatul ei aminofilina sunt printre cele mai accesibile și mai frecvent folosite medicamente în tratamentul astmului bronșic).

în sfârșit, alcaloizii din *Lobelia,* de tip nicotinic, au o acțiune stimulantă asupra centrului respirator, fiind bronhodilatatori indirect, prin acțiunea asupra ganglionilor simpatici paravertebrali

în final, vom sublinia, încă o dată, faptul că **alegerea unei terapii** sau a alteia o vom face nu atât în funcție de diagnosticul clinic (pus de medicul alopat și care, de altfel, poate varia de la medic la medic), ci **în funcție de prezența și predominanța relativă a celor trei componente,** de apă, foc și aer, traduse, în mod esențial, prin *secreții* (punem accentul pe expectorante), *inflamație* (utilizăm antiinflamatoare și antiseptice) și respectiv *bronhospasm* (folosim antispastice). De cele mai multe ori, combinăm plante din cele trei categorii, în proporții adaptate situației (și pe care adesea trebuie să le modificăm de la o zi la alta).

Index terapeutic pentru afecțiunile tractului respirator inferior

Indexul vizează boli de tipul astm bronșic, bronșită etc. Prezentăm, în continuare, criteriile de selectare a plantelor în funcție de **afecțiunile asociate:**

- probleme *cardiovasculare*

retenție hidrosalină, insuficiență cardiacă - edeme, ascită etc. în formele avansate de boală pulmonară cronică, cu insuficiență cardiacă dreaptă, eventual și stângă - cord pulmonar cronic - manifestată sub forma stazei periferice: ***tarhon*** (atât pentru efectul diuretic, cât și drept condiment în cadrul regimului desodat; util la persoane cu digestie deficitară, inapetență, balonări, dureri colicative; litiază renală, reumatism), *vâsc* (tonicardiac);

=> *cardiopatie ischemică* (v. și ateroscleroza): *văsc* (coronarodilatator, antihipertensiv și cardiotonic; de preferat atunci când crizele de astm sunt însoțite de ascensiuni tensionale și tahicardie, palpitații, la persoană friguroasă), ***talpa gâștei*** (de ales atunci când există o componentă psihică importantă - nervozitate, iritabilitate, accese de mânie, insomnie - la o persoană mai degrabă călduroasă; eventual femeie la menopauză, care, pe fondul perturbărilor hormonale și psihoemoționale caracteristice acestei perioade, prezintă accese de sufocare, palpitații, creșteri tensionale, crampe digestive, fie ele biliare, gastrice sau intestinale), ***pătlagină;***

=> *ateroscleroza:* ***văsc, pătlagină*** (utilă când există hipertensiune arterială, valori crescute ale colesterolului, de preferat atunci când se asociază manifestări inflamatorii sau chiar hemoragice Ia nivel urinar sau digestiv - gastrită, enterită cu scaune diareice -, ulcer gastroduodenal);

=> *hipertensiune arterială:* ***vâsc, talpa gâștei, pătlagină, valeriană*** (indicată mai ales la persoanele cu o marcată stare de agitație, neliniște, anxietate fără motiv, insomnie; pe acest fond psihic survin crizele de sufocare, palpitații, oscilații tensionale, crampe digestive, vărsături), ***isop*** (de ales la persoane fără poftă de mâncare, litiază urinară sau biliară), ***sulfina*** (pacienți cu afecțiuni multiple, care prezintă un fond de agitație, hiperexcitabilitate, insomnie, pe care survin atât crizele de sufocare, cât și variate alte tulburări: digestive - colici, meteorism, inflamații gastrice și intestinale, afecțiuni hepatice -, urinare - inflamații și infecții ale tractului urinar -, articulare - reumatism, gută -; de ales la pacienții cu tulburări ale circulației venoase);

=> *palpitații* - aritmii cardiace - (nu numai în timpul acceselor de astm bronșic): ***unguraș*** (preferabil în astmul febril sau cel puțin la persoane călduroase, care au și probleme biliare, absența poftei de mâncare), ***talpa gâștei*** (iritabilitate, menopauză, hipertensiune, colici), *vâsc* (ateroscleroza, hipertensiune, cardiopatie ischemică), ***roiniță*** (colici digestive, meteorism);

=> probleme *venoase* (varice, insuficiență venoasă cronică): ***sulfină;***

• probleme *digestive:*

=> *ulcerul peptic* (gastric sau duodenal); de data aceasta ne vom orienta spre plante care, pe lângă efectul antispastic bronșic și / sau expectorant, prezintă și o semnificativă acțiune de protecție a mucoasei gastrice și duodenale, emoliente, reepitelizante, eventual neutralizante față de aciditatea gastrică: ***pătlagina*** (ateroscleroza, hipertensiune hipercolesterolemie, diaree, inflamații urinare), ***plămănărica*** (diaree, afecțiuni renale, persoane convalescente sau slăbite, cu stări de demineralizare), ***lumănărica*** (inflamații intestinale - enterocolită, diaree -, urinare - cistite, uretrite etc), ***nalbă*** (utilă și în inflamații urinare, ușor laxativă), ***valeriană***

(stare marcată de anxietate cu manifestări somatomorfe: palpitații, oscilații tensionale, dispnee psihogenă, colici, vărsături);

=> *anorexie* - absența poftei de mâncare -: ***unguraș*** (probleme biliare, palpitații), ***tarhon*** (de preferat când se asociază probleme articulare - reumatism, gută -, probleme urinare - în primul rând litiază urică -, la pacienți cu edeme - atât pentru efectul diuretic, cât și drept condiment în cadrul regimului desodat -), ***cimbru*** (preferabil dacă există o componentă infecțioasă a astmului, util și pentru eventuale alte probleme digestive, cu balonări, colici, crampe digestive, absența poftei de mâncare, de elecție atunci când pacientul prezintă astenie, fizică, dar mai ales psihică; remediu al persoanelor epuizate, deznădăjduite, ajunse la capătul puterilor, el le poate ajuta să îndure în continuare, să reziste până la capăt iar apoi să se refacă fizic și psihic), ***podbal*** (tuse, mai ales la un fumător, silicoză, manifestări dispeptice minore, diskinezie biliară, afecțiuni urinare), ***fenicul*** (la pacienți cu meteorism abdominal, colici intestinale, cu atât mai mult dacă se asociază afecțiuni renale, stare de astenie; o indicație de elecție pentru mamele care alăptează, dar au secreție lactată redusă), *șovârv* (astm cu o componentă infecțioasă sau cu accese prelungite de tuse, la persoane care prezintă astenie, meteorism abdominal, colici digestive, mai ales în contextul unei colopatii de fermentație), ***iarbă mare*** (efecte purificatoare importante, contracarând agresiunea factorilor externi, de ales când există manifestări infecțioase respiratorii - inclusiv TBC -, digestive - inclusiv viermi intestinali - sau urinare; tulburări dispeptice gastrice sau biliare, probleme articulare - reumatism, gută -, uneori pe un fond de agitație, neliniște, insomnie; depurativ eficient, util în boli de piele; profilul psihologic: slab, oase proeminente, intelectual cu o anumită ariditate emoțională, rupt de planul material, indiferent față de aspectul fizic, care are o alură neîngrijită);

=> afecțiuni *hepatice:* ***sulfină, cimbru, coada șoricelului, unguraș, iarbă mare;***

=> probleme *biliare* (colici biliare, vărsături amare)

> la persoanele *friguroase,* astenice, cu tendință la îngrijorare și neîncredere: ***cimbru*** (preferabil dacă există o componentă infecțioasă a astmului, util și pentru eventuale alte probleme digestive, cu balonări, colici, crampe digestive, absența poftei de mâncare, de elecție atunci când pacientul prezintă astenie, fizică, dar mai ales psihică; remediu al persoanelor epuizate, deznădăjduite, ajunse la capătul puterilor el le poate ajuta să îndure în continuare, să reziste până la capăt iar apoi să se refacă fizic și psihic); ***iarbă mare*** (depurativ, antiinfecțios, anorexie, afecțiuni urinare, articulare, dermatologice); ***tei*** (de preferat atunci când există și tendință la agitație, neliniște, insomnie, eventual dureri de piept, dureri musculare, dureri de cap; de ales dacă se asociază și alte tulburări dispeptice de origine nervoasă, ca și la persoanele cu ateroscleroza); ***isop*** (la persoane cu litiază biliară, mai ales dacă prezintă și hipertensiune arterială, absența poftei de mâncare, eventual cu litiază renală);

> pentru persoane *călduroase* cu tendință la manifestări febrile și / sau izbucniri de mânie și iritabilitate, dominatoare și ambițioase: ***unguraș*** (când astmul asociat cu

probleme biliare se însoțește și de tendință la palpitații, eventual absența poftei de mâncare; febră), ***coada șoricelului*** (inflamație severă a mucoasei bronșice - eventual cu senzație de rană în piept - mergând până la ruperea vaselor de sânge cu hemoptizii), ***podbal*** (când tușea este un simptom foarte important, la persoane care prezintă eventual și alte manifestări dispeptice, de mică intensitate, absența poftei de mâncare, foarte indicat pentru fumători);

=* *meteorism abdominal* - balonări, acumulare de gaze în tubul digestiv, fie în stomac, fie în colon, însoțite sau nu de crampe, colici digestive -: ***tarhon*** (anorexie, probleme articulare sau urinare, colici, retenție hidrosalină);

> *încălzitoare:* ***cimbru*** (antiinfecțios respirator, digestiv și urinar; anorexie, astenie, convalescență, persoane care și-au epuizat ultimele resurse fizice și psihice), ***isop*** (anorexie, litiază urinară sau biliară, hipertensiune), *șovârv* (antiinfecțios respirator și digestiv, antitusiv; astenie, anorexie, colici), ***sulfină;***

y *răcitoare:* **unguraș** (febră, probleme biliare, anorexie, palpitații), ***talpa*** *gâștei* (iritabilitate, menopauză, palpitații, hipertensiune, colici), ***fenicul*** (de ales când se asociază balonare și colici; afecțiuni renale, astenie, anorexie, hipogalactie);

=> *diaree,* enterocolită: ***cimbru, șovârv, lumânărică, pătlagină;*** dacă are și febră: ***coada șoricelului, unguraș;***

=> *constipație:* ***nalbă*** (efect laxativ minor);

=> manifestări *dispeptice psihogene:*

> *încălzitoare:* ***tei*** (agitație, insomnie), ***valeriană*** (anxietate marcată), *șovârv* (amplifică verticalitatea, masculinitatea), *fenicul* (aduce sentimentul de hrănire maternă), ***roiniță*** (creează un spațiu protector), ***cimbru*** (astenie, epuizare), ***sulfină*** (de elecție dacă se asociază probleme venoase, hepatice);

> *răcitoare:* ***unguraș*** (aduce discernământ detașat), ***talpa*** *gâștei* (iritabilitate);

• probleme *urinare:* ***fenicul*** (meteorism, colici, anorexie, hipogalactie), ***tarhon*** (litiază urică, reumatism, digestie deficitară, inapetență, balonări, retenție hidrosalină), ***cimbru*** (epuizare, afecțiuni digestive, hepato-biliare), ***iarbă mare*** (depurativ, antiinfecțios, anorexie, afecțiuni biliare, articulare, dermatologice), *isop* (eril în litiaza urinară, ca și în cea biliară, hipertensiune, manifestări dispeptice, anorexie), ***ciuboțica cucului*** (la persoane agitate, cu insomnie, dureri de cap sau de abdomen, mai ales de factură nervoasă, eventual probleme articulare - artroză, gută), ***lumânărică*** (emolientă, este recomandată mai ales în inflamații / iritații ale tractului urinar - infecții, litiază -; de preferat dacă se asociază inflamații digestive - gastrite, enterocolite etc. -), ***nalbă*** (inflamații urinare - cistite, uretrite etc. -, de preferat dacă există constipație), ***plămânărică*** (ulcer, gastroduodenite, stări de convalescență), ***muguri*** *de* ***pin*** (util când manifestările astmatice se asociază cu fenomene inflamatorii la nivelul tractului urinar - pielite, cistite, uretrite - sau cu litiază urinară), *sulfina* (utilă în inflamații și infecții ale tractului urinar, armonizator, pluripatologie, agitație, hiperexcitabilitate, insomnie, cu fenomene de somatizare: crize de sufocare, creșteri tensionale, colici digestive, meteorism; afecțiuni hepatice, articulare; de ales la pacienții cu tulburări ale circulației venoase - varice etc. -);

• probleme *articulare:* ***ciuboțica cucului*** (probleme urinare, agitație, insomnie, migrene, nevralgii), ***iarbă mare*** (depurativ, antiinfecțios respirator, digestiv, urinar, manifestări dispeptice, anorexie, probleme biliare, persoane nervoase, surescitabile, saturniene), ***tarhon*** (digestie deficitară, inapetență, balonări, retenție hidrosalină), ***sulfina*** (reumatism, gută; v. mai sus);

• probleme sinecolosice - menopauză, tulburări menstruale: ***talpa gâștei, coada șoricelului.***

AFECŢIUNILE CARDIOVASCULARE

AFECŢIUNILE CARDIACE

Centrul afectivităţii, inima, este în corelaţie cu centrul esenţial al fiinţei, cu natura noastră interioară. Este un loc tainic, ascuns, protejat, este o zonă foarte preţioasă a fiinţei noastre (de aceea este adăpostită de cutia toracică). La acest nivel, în plan fizic se află cele doua organe esenţiale ale organismului uman, fără de care viaţa nu poate persista mai mult de câteva minute: inima şi plămânii; în plan subtil, aici se proiectează sentimentele de afecţiune şi iubire. Plămânii sunt cei care le primesc din exterior iar inima este cea care le distribuie către întreaga fiinţă.

Dacă cei cu probleme pulmonare nu reuşesc să se bucure de viaţa care le-a fost dăruită ca expresie a iubirii lui Dumnezeu, cei cu maladii cardiace *nu sunt capabili să se bucure de iubire, să o trăiască plenar, „din toata inima", necondiţionat,* fie că este vorba de actul de a primi, fie de cel de a dărui iubirea. Iubirea, a cărei sursă ultimă este chiar Dumnezeu, nu este lăsată să se reverse liber prin ei către ceilalţi sau de la ceilalţi către ei.

• în multe cazuri este vorba de o direcţionare egotică, interesată, selectivă (respinge manifestările de dragoste din partea unei persoane care nu o interesează, „iubeşte" cu un scop bine determinat sau doar pe cei ai casei, familia, prietenii, duşmănind pe oricine îi lezează interesele - dominantă de *FOC);* manifestarea iubirii este orientată conform propriilor interese: foarte mult, uneori agresiv într-o anumita direcţie, foarte puţin în toate celelalte: vor binele numai celor care le sunt apropiaţi şi chiar şi acestora doar în felul lor limitat de a înţelege şi concepe lucrurile, doar prin ei şi prin mijloacele pe care ei le consideră adecvate, refuzând să le lase celorlalţi libertatea de a alege.

• Alteori manifestarea iubirii este restrânsă, limitată din cauza fricii, nesiguranţei, neîncrederii: teama de a dărui sau a primi iubirea, teama de a nu părea vulnerabil, de a nu se expune (manifestări ale *AERULUI).*

• Adesea intervine sau chiar predomină şi o componentă de *APĂ,* manifestată prin ataşament, aplatizare şi uniformizare - sentimentele îşi pierd ardoarea şi efervescenţa, fiind înlocuite de obişnuinţă, acceptarea pasivă a unor tipare de convieţuire şi comportament de tip conjugal.

Aceste atitudini sunt extrem de frecvente la ora actuală şi de aceea bolile cardiovasculare ocupă locul întâi ca prevalentă şi cauză de mortalitate.

Din punct de vedere astrologie, inima se află sub semnul Leului, guvernat de

Soare. Soarele se află în centrul sistemului nostru planetar, dominându-1 (toate planetele gravitează în jurul lui) şi dăruind cu mărinimie, fără nici o restricţie, în toate direcţiile, lumină şi căldură. Similar, persoanele predispuse la maladii cardiace au tendinţa de a-şi dărui cu generozitate afecţiunea, dar dintr-o perspectivă solară, dominatoare: îndrumă, sfătuiesc, dirijează, cu intenţia de a face bine celorlalţi. Această atitudine poate aluneca însă uşor către impunere în forţă sau chiar constrângere, aceşti oameni considerând că ei ştiu mai bine ce este de făcut şi, drept urmare, sunt îndreptăţi să-i conducă şi pe ceilalţi. Aşadar, bolile inimii pot fi privite ca o expresie a emoţiilor exprimate, tensiunilor şi frustrărilor legate de actul de a dărui (în primul rând iubirea), dar şi de actul de a guverna, a conduce - este vorba de resentimentele declanşate de felul în care răspund persoanele vizate (cele pe care aceşti oameni le copleşesc cu manifestările lor dominatoare de grijă şi afecţiune): în cazul dominantei de *AER* intervin teama şi neîncrederea legată de felul în care ceilalţi vor primi, vor folosi, vor aprecia ceea ce li se dăruieşte (iubire, sfaturi, directive etc); în cazul *FOCULUI* sunt mânia, încrâncenarea, implicarea excesivă (a face bine cu forţa, pornind de la ideea „ştiu eu mai bine de ce are el nevoie"); pentru *APĂ* sunt ataşamentul, inerţia.

Aceste considerente de ordin subtil, psiho-afectiv vizează toate maladiile cardiace, dar în mod special **cardiopatia ischemică,** boală emblematică pentru atitudinea generală a majorităţii oamenilor faţă de cel mai nobil şi mai frumos sentiment - iubirea.

Maladiile cardiace au trei simptome fundamentale: durerea (angina pectorala), palpitaţiile (perceperea bătăilor inimii) şi dispneea (respiraţie dificila). Respectând clasificarea în cele trei tipuri, se poate afirma o oarecare predominanţă a apei atunci când pe primul plan se afla respiraţia dificilă, grea (dispneea), a focului când domină durerea şi a aerului atunci când palpitaţiile reprezintă simptomul cel mai supărător. în realitate însă cele trei simptome apar în variate combinaţii şi, pentru fiecare dintre ele, se poate descrie o variantă de predominanţă respectiv a apei, focului sau aerului.

Predominanţa APEI (şi PĂMÂNTULUI)

Sunt persoane care refuză manifestarea plenară a iubirii din cauza inerţiei şi ataşamentului. De cele mai multe ori, nu este vorba de oameni care nu iubesc ci de cei care, într-un fel sau altul, îşi limitează manifestarea iubirii din comoditate, din obişnuinţă. Ei nu-şi lasă iubirea să se manifeste liber, ci îşi impun singuri anumite restricţii, izvorâte din prejudecăţi, din lucruri rigid statuate şi acceptate. Sunt oameni care simt nevoia de stabilitate, în numele căreia sunt dispuşi să sacrifice alte lucruri (inclusiv sentimente, imbolduri interioare). Dacă trăirile se estompează ori iubirea moare, ei nu caută să o regăsească, ci preferă să rămână în acelaşi cadru, în virtutea unor norme sociale, „aşa se face"-uri, în dorinţa

prezervării unor valori materiale și a relațiilor pe care acestea se fundamentează (casa, pământul, mașina, poziția socială, funcția, postul, locul de muncă etc).

Cea mai caracteristică patologie pentru acest tip este insuficiența cardiacă congestivă, cu stază și dilatarea cavităților inimii, cu retenție de apă (și sare) în corp, edeme, congestie venoasă și hepatică. Simptomul care marchează însă starea acestor pacienți este respirația dificilă, senzația de greutate în respirație, rezultat al acumulării de apă în interstițiul pulmonar - venele pulmonare sunt congestionate prin stază iar plămânii sunt *grei* de apă. Senzațiile dureroase sunt mai curând o jenă difuză, nedefinită, senzație de greu, de apăsare, constantă și care este mai curând expresia stazei pulmonare decât a irigării deficitare a inimii.

Predominanța FOCULUI

La acești oameni, afecțiunea, iubirea este îndreptată doar către persoanele care îi interesează și atâta timp cât îi interesează (rude, aliați, cerc de prieteni sau mai bine zis de colaboratori). " *Cum să nu te iubesc când am atâta nevoie de tine".* Dacă tot iubesc pe cineva, de ce să nu tragă și un folos din aceasta? De fapt iubirea lor pentru o anumită persoană este condiționată de folosul pe care acea persoană li-I poate aduce. Aceasta este însă o caracterizare extremă. Mult mai frecvent este vorba de o persoană, care nu urmărește neapărat niște scopuri personale. Ea pare dedicată celorlalți (familiei, prietenilor etc), le vrea binele și este gata de orice sacrificiu. Dar le vrea binele cu o anume înverșunare, le vrea binele peste voința lor, ea știe mai bine de ce au nevoie ceilalți. Sunt oamenii care „fac bine" cu forța și care se mânie când ceilalți nu acceptă acest bine. Este tipul mamei (soției, iubitei, prietenei etc.) dominatoare. Atitudinea ei, aparent altruistă, este de fapt tot una egotică, dar mascată. Este un ego extins asupra celorlalți. Acest lucru este evident când studiem sentimentele și atitudinile pe care aceste persoane le au față de cei care amenință interesele sau binele celor pe care îi iubesc: devin atunci capabile de ură, de răzbunare, de răutate. Nu este o iubire pentru oameni, ci una direcționată către cei care îi sunt apropiați.

Cea mai frecventă manifestare, sau poate cea mai caracteristică, este durerea anginoasă și în general cardiopatia ischemică. Un substrat psiho-emoțional similar are și hipertensiunea arterială esențială.

Predominanța AERULUI

Manifestarea iubirii este stânjenită de teamă, nesiguranță, neîncredere, anxietate. De cele mai multe ori, vor fi doar manifestări funcționale, pe primul plan fiind palpitațiile. Pot apărea senzații dureroase, dar acestea nu au ca substrat o ischemie coronariană, ci sunt senzații nevralgice, eratice, capricioase,

inconstante. Modificările tensionale, nu sunt o hipertensiune autentică, ci una reactivă, de circumstanță, în condiții de teamă, nesiguranță, anxietate, panică.

Tratamentul

Vom prezenta, prin câteva exemple, felul în care plantele considerate specific „cardiace" (care au tropism cardiac, afinitate pentru inimă) își exercită efectul, corelând acțiunea farmacodinamică cu cea psiho-emoțională. Pentru dominanta de apă, sugestiv este felul în care acționează ***ciubotica cucului.*** Pentru cea de foc - ***talpa gâștei,*** dar și ***lavanda*** și, într-o anumită măsură, ***păducelul.*** Pentru cea de aer - ***păducelul*** și ***roinița.*** Recomandările sunt mai degrabă orientative, neexistând o delimitare strictă, fiecare dintre plantele menționate (ca și altele), fiind utilizate pentru oricare dintre cele trei tipologii, cu atât mai mult cu cât, frecvent, tulburările sunt mixte (foc și aer, foc și apă etc).

Ciubotica cucului (deja descrisă în cadrul capitolului despre afecțiunile respiratorii), îi ajută *să iasă din starea de împotmolire afectivă,* de inerție, pe cei care s-au scufundat în deznădejde, mai ales după pierderea unei ființe dragi, rămânând blocați, ani de zile, în aceeași stare de tristețe iremediabilă. îi *smulge din cufundarea dureroasă în trecut și îi readuce în prezent,* ajutându-i să se regăsească pe ei înșiși, să se deschidă afectiv, dăruind celorlalți iubire, înțelegere și iertare. În mod caracteristic, pacientul va descrie o senzație trenantă de apăsare, presiune difuză în piept, adesea cu greutate în respirație, eventual cu expectorație seroasă sau mucoasă (v. și MASTOZA CHISTICĂ).

TALPA GÂȘTEI

(Leonuri herba, partea aeriană a speciei *Leonurus cardiaca* L., fam. *Lamiaceae)*

Conține substanțe amare (lactone) cu structură diterpenică furanică, iridoide, heterozide cardiotonice bufadienolidice, steroli, saponozide, flavonoide, taninuri, acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri), alcaloizi (leunucardina, stachidrina), ulei volatil, rezine, acizi flavonici și alți acizi organici, vitaminele A, C, E, substanțe minerale.

Acțiune. Adecvată pentru persoanele stăpânite de mânie și încrâncenare, tensionate, prinse de vâltoarea evenimentelor, a vieții profesionale, a diverselor probleme și interese de moment, dragostea devenind un aspect cel mult secundar, subordonat preocupărilor curente. *încordarea lăuntrică, generată de implicarea excesivă în evenimentele exterioare,* se reflectă la toate nivelurile: emoțional, energetic și fizic (cardiac, respirator, digestiv). Din această cauză, aceste ființe *nu își manifestă liber nici bucuria vieții și a comunicării* (de aici utilizarea în afecțiunile tractului respirator - antispastic în astmul bronșic), *nici dorința de a iubi și a fi iubite* (substratul subtil al maladiilor cardiace).

Planta este precum un prieten înțelept: ne domolește cu blândețe pornirile înverșunate și, cu răbdare, ne face să înțelegem, fără părtinire și fără patimă, ceea ce am greșit, starea în care ne aflăm și ce avem de făcut (corespunzător, în plan fizic, are acțiune liniștitoare generală, asupra sistemului nervos central, ca și asupra inimii și stomacului, este sedativă și antispastică prin iridoide).

Ne învață să nu mai căutăm vina în ceilalți: dacă ni s-a petrecut ceva neplăcut, aceasta a fost din cauza noastră și pentru că am meritat-o; nu are rost să ne aprindem, să ne înverșunăm, să ne revoltăm sau să ne considerăm nedreptățiți. Purifică emoțiile fierbinți, eliberează ființa de trăiri joase; sentimentele și gândurile rămân curate, limpezi. Aduce liniște în inimă și în minte (cardiovascular, are efect cardiotonic, prin glicozidele tonicardiace, posibil și prin lactonele diterpenice, vasodilatator coronarian și periferic, hipertensiv, antiaritmic și sedativ).

Aduce luciditate, detașare, acceptare, înțelegere și împăcare, toleranță și diplomație, echilibru lăuntric, reflectat în interacțiunea armonioasă cu exteriorul (are acțiune diuretică prin flavonozide și saponozide). Deschide, astfel, calea pentru *iubirea detașată,* pură, neumbrită de gânduri și motivații secundare. Potolește și aplanează prin distanțare. Trăirile aprinse, nestăpânite se demonstrează a fi inutile, nelalocul lor, fiind înlocuite de o stare de calm, egalitate, liniște, desprindere, ataraxie, interiorizare și meditație.

Este utilizată în tulburările nevrotice, în particular cele anxios-depresive, mai ales când apar fenomene de somatizare, în special cardiovasculare (palpitații, angor funcțional, salturi tensionale, acrocianoză), dar și respiratorii (episoade bronhospastice, mai mult sau mai puțin funcționale - are efect antispastic bronșic) și digestive (mai ales gastrice); de asemenea, în tulburările de menopauză (are și un efect uterotonic), în distoniile neuro-vegetative. Unele surse recomandă utilizarea în afecțiuni ale prostatei. Extern, este cicatrizam, antiinflamator și antiseptic, fiind folosită în aplicații la nivelul rănilor, contuziilor, arsurilor. De asemenea, pentru dureri reumatice.

LAVANDĂ

(flori de levănțică - *Lavandulae flores,* fam. *Lamiaceae)*

Este o plantă, în primul rând, nervină (nu cardiacă), cu efecte globale de liniștire și armonizare, motiv pentru care a fost prezentată în capitolul introductiv, între plantele armonizatoare. O vom folosi mai ales când există o dominantă de foc, fără a fi însă contraindicată la tipul de aer. *Echilibrează,* atât în sens receptiv cât și emisiv, mai ales *nivelul* focului (al voinței și al individualizării), acționând ca *un filtru în calea avalanșei de stimuli emoționali.*

PĂDUCEL

(flori, frunze, fructe de păducel - *Cmtaegi folium cum flores et fructus,* inflorescențele însoțite de frunzele de la baza acestora și fructele mature recoltate de la *Crataegus monogyna* Jacq. și *C. oxyacantha* L., fam. *Rosaceae)*

Florile conțin flavonoide, proantocianidoli, acizi triterpenici, taninuri catechice, amine (colină, acetilcolină etc), aminopurine, urme de ulei volatil, cumarine, acizi fenolici, P-sitosterol, tiamină) iar fructele conțin vitamina C, antocianozide, carotenoide, glucide (sorbitol, glucoza, zaharoză).

Acțiune. *Echilibrează afectiv, atât în sensul dăruirii, cât și al primirii iubirii.* Este util atunci când o dezamăgire în iubire ori deznădejdea pierderii cuiva drag generează mânie și revoltă, dar și teamă și nesiguranță, porniri care blochează efluviile afective: ființa respectivă nu mai este capabilă nici să dăruiască, nici să primească iubire. Este mânia izvorâtă din spaimă și incertitudine, din frica față de ceea ce va urma după dispariția persoanei care îi furniza suportul afectiv. Când inima este zdrobită, tendințele afective sunt distorsionate de agresivitate și ură ori anxietate și neîncredere. Pe de altă parte, păducelul este benefic și la persoanele care au o nevoie exagerată de iubire, absorbind cu aviditate energia celor din jur și secătuindu-i. Ca urmare, aceștia îi resping și îi ocolesc. Aduce bucurie și veselie în suflet, învigorează și încurajează, susține, tonifică și hrănește inima (acțiune cardiotonică minoră prin antociani și leucoantociani). împlinirea afectivă, buna dispoziție, voioșia și încrederea în sine, îi permit să expansioneze în iubirea de Dumnezeu, generatoare de energie și forță, siguranță interioară și hotărâre, dăruire și detașare. Sufletul renaște în plenitudinea iubirii, care, precum o primăvară, regenerează și revitalizează întreaga ființă, redându-i frumusețea cea dintâi (în corelație cu acest efect subtil, la nivel fizic, s-a demonstrat că triterpenele pentaciclice cresc sinteza de colagen solubil, favorizând repararea prin cicatrizare și constituirea de noi vase de sânge, cu restabilirea circulației în zonele necrozate după un infarct miocardic).

Favorizează circulația liberă a energiilor, generând o senzație de curgere fluidă (farmacodinamic, ameliorează circulația coronariană, cerebrală și periferică, mai ales prin flavonoide, în special proantocianidolii și epicatechina, posibil și prin compușii triterpenici). Calmează, limpezește inima și mintea (are acțiune sedativă asupra sistemului nervos, scade frecvența cardiacă). Armonizează focul, înlăturând părtinirea, liniștește izbucnirile de temperament sau crizele de personalitate (este simpaticolitic). Induce mulțumire, protecție, echilibru, stabilitate și securitate afectivă, iubire învăluitoare, dar și mobilizatoare - este o mobilizare lucidă și ferm direcționată spre anumite obiective. Alină, mângâie, cu blândețe și bunăvoință, aduce generozitate, înțelegere, respect pentru

orice formă de manifestare. înlătură tensiunile, mânia, agitația, teama, supărarea, purifică și pacifică (acțiune hipotensivă, atât indirectă prin acțiunea sedativă cât și directă prin cea (3-blocantă și prin cea parasimpaticomimetică a colinei și acetilcolinei). Spiritul se înalță plin de aspirație, trezește sufletul. Transcendență prin iubire.

Păducelul este folosit în suferințele cardiovasculare, fie funcționale (eretism cu palpitații, oscilații tensionale etc, „nevroza cardiacă"), fie organice (cardiopatie ischemică cu angină sau aritmii - extrasistole, tahicardii paroxistice , hipertensiune arterială, sechele postinfarct miocardic, ateroscleroză, insuficiență cardiacă). De asemenea, în tulburările neurovegetative, nevroze, insomnii, inclusiv conexe menopauzei.

ROINIȚĂ

(frunze de roiniță - *Melissae folium,* fam. *Lamiaceae)*

Deși este cunoscută în primul rând ca și antispastic digestiv (motiv pentru care este prezentată în detaliu în capitolul despre suferințele intestinale), roinița este foarte utilă în tulburările funcționale cardiovasculare cu amprentă de aer: palpitații, oscilații tensionale etc. (așa-zisa nevroză cardiacă). Subtil, planta creează un *spațiu ocrotitor* în care ne putem refugia, feriți de tracasările vieții, de impactul evenimentelor, de griji, dureri și suferințe care tind să ne copleșească. *Protejează inima cu blândețe* și dulceață, oferindu-i frumusețea și bucuria vieții, savoarea iubirii și a bunătății.

VALERIANĂ

(rădăcină de valeriană - *Valerianae radix,* rizomul și rădăcina speciei *Valeriana officinalis* L, fam. *Valerianaceae)*

Conține ulei volatil (derivați monoterpenici și sesquiterpenici), valepotriați (compuși iridoidici de tip valtrat etc), alcaloizi actinimidici, glucide, acizi polifenol-carboxilici (cafeic, clorogenic), alți acizi organici, acizi grași, taninuri, steroli, protide, enzime, rezine.

Acțiune. Desprinde ființa de orice influențe perturbatoare, estompează dorințele și implicarea, *liniștește* gândurile, *calmează,* așază lucrurile, *stabilizează,* amintește de fundamentul făpturii. Nici un factor excitant extern nu mai determină mișcare, nimic din frământările, neliniștile, agitația, temerile generate de fricțiunea cu mediul exterior nu mai influențează ființa. Nu mai contează nimic din afară, ci doar ceea ce este înăuntru. Dispar perturbațiile, oscilațiile, ezitările, neîncrederea și zbaterea. Rămâne doar interiorul calm, profund, autentic.

În doze mici (un vârf de cuțit), favorizează interiorizarea și meditația, căutarea profundă și liniștită - celor agitați sau înverșunați le dă stabilitate și îi

ancorează lăuntric, îi destinde, îi îndeamnă să lase la o parte frivolul trecător și ușuratic, superficialul volatil, schimbător și insignifiant: controversele, disputele, pălăvrăgelile, actele ușoare, de umplutură, lipsite de profunzime sunt toate lipsite de rost. Contează doar lucrurile cu semnificație adâncă, durabilă, cu greutate, adevărate, care au consistență și impact.

în doze mari, are o acțiune *grea, descendentă,* opacifiază claritatea mentală, blochează aferentele, obturează mișcarea și inițiativa și induce o toropeală liniștitoare, fără gânduri precis formulate, fără tendința la opoziție sau luptă. Rămâne doar dorința scufundării în moleșeală compactă și confortabilă a unui somn bun, totul se va rezolva de la sine și la trezire va fi bine. Firilor nervoase, neliniștite și anxioase, le dă *densitate* și stabilitate, le imprimă inerția necesară pentru a reveni cu picioarele pe pământ, fiind utilă pentru neurovegetativi, isterici și persoane hiperexcitabile, care reacționează disproporționat la stimuli.

Este utilă pentru cei copleșiți de teamă, incapabili să mai acționeze, să se mai manifeste, să se exprime pe ei înșiși ca ființe umane. Persoanele care își pierd autonomia și creativitatea, inițiativa și îndrăzneala, paralizate fiind de spaimă: este o anxietate difuză, neprecizată, o frică fără obiect, este o receptivitate exagerată față de influențe astrale inferioare, expresie a unei exacerbări a aerului subtil. Volatilă și dispersată, lipsită de stabilitate și fundament, conștiința cade pradă rezonanțelor subconștiente, difuzează într-o atmosferă nesigură și înșelătoare, bântuită de spaime și fobii, care dizolvă delimitarea propriei ființe față de ceața confuză a tărâmurilor joase ale astralului: persoana respectivă nu mai știe dacă acele temeri îi aparțin sau sunt împrumutate, ea își pierde puterea și curajul de a acționa temându-se de plăsmuiri ale propriei imaginații, lipsite de un corespondent în realitatea concretă, se împiedică de propria neîncredere, se agită și se frământă fără sens, integritatea, siguranța de sine și forța conștiinței fiindu-i deșirate de angoase nedeslușite. Pentru a evada din această capcană, ființa recurge adesea la alcool, tranchilizante, somnifere, droguri psihotrope.

Valeriana readuce echilibrul emoțional, dă stabilitate și greutate conștiinței, o repune pe un fundament solid, o ancorează în concret și palpabil, dă curaj și putere de a rezista, de a înfrunta realitatea, readuce echilibrul mental și afectiv.

Valepotriații și compușii volatili îi imprimă acțiune sedativă generală (în particular manifestată la nivelul cordului), tranchilizantă, anxiolitică sau antidepresivă, timoleptică, spasmolitică musculotropă, anticonvulsivantă și hipotensivă, anestezic-locală, antipiretică și narcotică. Este utilizată în insomnii, tulburările anxioase și depresive, inclusiv cu variate somatizări, la nivel digestiv (spasme, colici, vărsături, balonări, manifestări diskinetice diverse gastrice, intestinale și biliare), respirator (dispnee psihogenă, spasm bronșic condiționat psihic) și mai ales cardiac (palpitații, dureri funcționale), tulburări menstruale

(dismenoree) și de menopauză, nevralgii. Unele surse recomandă utilizarea în infecții (enterocolite, dizenterie) și contaminări (parazitoze, helmintiaze) digestive, în hipoaciditatea gastrică.

GEMOTERAPICE

Cel mai util pentru suferințele cardiovasculare este *Crataegus oxyacantha* (muguri de păducel), recomandat atât pentru tulburările funcționale cât și atunci când există leziuni organice, în aritmii, hipertensiune, cardiopatie ischemică, insuficiență cardiacă, dar și în manifestările somatizate ale unor tulburări anxioase și depresive. Este considerat tonic cardiac, coronarodilatator, antiaritmic, reglator al tensiunii arteriale, dar și echilibram neurovegetativ.

Frecvent vom asocia *Olea europaea* (mlădițe de măslin) pentru acțiunea de scădere a colesterolului cu reducerea aterosclerozei.

PALPITAȚIILE

Atunci când simptomul cel mai proeminent al bolii de inima sunt palpitațiile, recunoaștem cel mai frecvent o predominanță a aerului. Adesea însă palpitațiile apar și la tipul de foc. Rareori sunt ele un simptom dominant la tipurile de apă.

Predominanța AERULUI

Palpitațiile sunt, cel mai adesea, rapide și mai ales neregulate. Ele variază mult în timp, accesele sunt neașteptate și însoțite de o reacție emoțională dominată de agitație, neliniște, nesiguranță, mergând până la anxietate, cu frică de moarte și dorință de companie. Adesea apar și dureri în piept, la rândul lor neregulate, variabile ca localizare, iradiind în toate direcțiile, cu senzație de înțepătură, junghi. Apar variații ale tensiunii arteriale (așa numita hipertensiune oscilanta). Somnul este perturbat, nu rareori pacientul prezintă și balonări, își simte gura uscată, are senzație de frig.

Predominanța FOCULUI

Palpitațiile sunt rapide, în general regulate. Inima bate puternic, aproape să sară din piept. Pacientul se aprinde la față, are senzație de val de căldură, simte pulsații ample în piept, în cap sau chiar în tot corpul. Frecvent apar și dureri anginoase (fie funcționale, secundare, determinate de irigarea insuficientă a cordului în condițiile ritmului accelerat, fie primare, ischemia miocardică determinând durere însoțită de tulburări de ritm), cu senzație de arsură, constricție, tensiune în piept. Pacientul are o stare de încordare, iritabilitate, mânie, oricine îl scoate din sărite, țipă la cei din jur. Pot exista creșteri ale tensiunii arteriale (susținute, cu valori mari ale minimei, de tipul 20 /13).

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Palpitațiile sunt rare, cel mai adesea cu o anumită regularitate. Ritmul inimii este mai degrabă lent (bradicardie), pe acest fond survenind, când și când, câte o bătaie mai puternică, de multe ori după o pauză mai lungă (sunt mai curând bătăi de scăpare decât extrasistole). Pacientul are mai degrabă senzație de greutate, apăsare sau doar o jena în piept, difuză, imprecis localizată, puțin intensă, dar trenantă. Tendința este spre letargie, lipsă de chef, somnolență. Uneori există și o reacție emoțională mai importantă: pacientul plânge, este sentimental și nostalgic. Vrea ca cineva să fie cu el (de regulă, o persoana anume) acordându-i întreaga atenție, fără a se mai preocupa de altceva (se accentuează tendința la posesivitate). Această descriere se referă mai degrabă la senzații funcționale, fără o bază organică. Senzația de greutate este o condensare la nivel eteric a unor acumulări emoționale izvorâte din atașament (față de o ființă, un obiect etc). Nu este vorba de manifestările insuficienței cardiace și, de cele mai multe ori, nici ale cardiopatiei ischemice. E adevărat însă că, în timp, netratate corespunzător (adică acordând atenție în primul rând aspectului psiho-afectiv), pot duce la afecțiuni cardiace organice.

Tratamentul

Predominanța AERULUI

Se folosesc plante recunoscute pentru efectul lor antiaritmic, dar cu acțiune în general încălzitoare. De regulă se adaugă plante capabile să influențeze fondul psihoemoțional, ideală fiind utilizarea remediilor care combină cele două efecte.

Un exemplu de plantă cu efect antiaritmic, încălzitoare este ***păducelul,*** care acționează asupra domeniului afectiv (al aerului, reflectat în plan fizic la nivelul plexului cardiac) cât și asupra domeniului individualizării (al focului, corespondentul în plan fizic fiind plexul solar), fiind util atunci când atât actul de a primi cât și cel de a dărui iubirea sunt deformate de teamă și anxietate (sau de mânie și înverșunare, fiind recomandat și la tipologia de foc). De multe ori acestea sunt consecința unei decepții sentimentale, care aduce amărăciune și deznădejde ori nevoie exagerată de afecțiune datorată unui sentiment de neliniște și nesiguranță. Eficiența păducelului crește dacă este administrat gemoterapic ca extract hidro-glicero-alcoolic din muguri: *Crataegus oxyacantha* MG. Amară și răcitoare, *talpa gâștei* va fi folosită mai ales atunci când există și o componentă de foc.

Plante care înlătura anxietatea, agitația, neliniștea, cu efect încălzitor sunt: *obligeana* (indicată la persoanele împrăștiate, agitate; planta influențează și eventualele simptome digestive asociate: balonări, colici), *valeriana* (pentru stări

anxioase marcate cu tendințe fobice, frici inexplicabile, imprecise, nelămurite, insomnie accentuată; la rândul ei eficientă pentru îndepărtarea excesului de gaze din tubul digestiv și a colicilor), *roinița* (unele surse o consideră răcitoare; calmează stările de agitație, de ales atunci când se asociază colici digestive și meteorism abdominal; creează sentimentul unui spațiu protector), *mătăciunea* (efecte similare cu roinița), *salvia* (utilă mai ales pentru emoțiile neexprimate, care rămân blocate la nivelul gâtului, generând adesea senzația de nod în gât). *Troscotul,* pe lângă efectul antiaritmic, aduce susținere și stabilitate (în corelație cu sărurile minerale pe care le conține), dar poate fi dezavantajos (la tipul de aer) prin efectul diuretic. Rădăcina de *cicoare* poate fi utilă pentru cei care simt o nevoie exagerată de susținere afectivă, care au o permanentă nevoie de cineva care să-i ghideze și care să le poarte de grijă (la tipul de aer se preferă rădăcina și nu partea aeriană, dat fiind efectul mai accentuat în nuanța de susținere și hrănire; se poate face decoct și administra ca și substitut de cafea, așa-zisa „cafea de cicoare", îndulcită cu miere).

Dintre gemoterapice, pe lângă *Crataegus oxyacantha* (mlădițe de păducel, 50 pic. dimineața), vom adăuga *Ficus carica* (muguri de smochin), pentru acțiunea reglatoare asupra sistemul neuro-vegetativ (50 pic. la prânz) și *Tilia tomentosa* (muguri de tei argintiu), cu efect anxiolitic (50 pic. seara).

Predominanța FOCULUI

De data aceasta, pe lângă efectul antiaritmic, este de dorit o acțiune răcitoare. Starea de iritabilitate și mânie, tendințele dominatoare, înverșunarea, adesea cauze și nu consecințe ale simptomelor pacientului, trebuie înlăturate. Ca obiectiv pe termen lung, în intenția de a preveni viitoarele recidive, vom utiliza plante capabile să atenueze tendința la irascibilitate, firea intolerantă, dominatoare a pacientului nostru, să îl facă să accepte și punctul de vedere al celuilalt, conștient fiind că opinia lui nu este singura valabilă. Exacerbarea focului le dă acestor oameni tendința de a se focaliza pe o anumita direcție, fiind incapabili să mai vadă, să mai accepte sau să mai înțeleagă și altceva. Ei urmăresc cu îndârjire un anumit obiectiv, fiind intoleranți față de orice deviază de la acesta. De aceea focul trebuie domolit iar mintea răcorită și deschisă spre noi perspective.

Cea mai folosită la tipul de foc este probabil *talpa gâștei.* Antiaritmic răcitor este și *ungurașul.* Subtil, el conferă luciditatea și abilitatea de a separa esențialul de trivial și efemer - contează ceea ce ești în realitate și nu ceea ce încerci să te convingi și să-i convingi pe ceilalți că ai fi. Ființa devine astfel capabilă să își urmeze drumul, focalizată și puternică, fără a se lăsa influențată, deviată, perturbată de piedici de moment ori detalii nesemnficative.

Dintre plantele nervine care îndepărtează mânia și iritabilitatea amintim:

mentă, lavandă, salvie (deși aceasta din urmă este încălzitoare), *rozmarin* (unii îl consideră încălzitor; indicat la persoane cu o anumită duritate, chiar cruzime, ură, mânie - de multe ori reflectare a durității cu care ele însele au fost tratate; ele au tendința de a-și reprimă aceste trăiri și de a le compensa îngrijindu-i pe alții; planta aduce luciditatea în iubire, discernământ afectiv), ***verbină*** (utilă mai ales pentru cei marcați de intransigență și intoleranță, oameni ai unei singure păreri, incapabili să vadă și altceva dincolo de punctul lor de vedere). Dată fiind acțiunea lui armonizatoare atât asupra nivelului aerului cât și al focului, *păducelul* este util și la tipul de foc (nu numai la cel de aer), atunci când manifestările afective sunt distorsionate de mânie și încrâncenare.

Uneori poate fi necesară recurgerea la plante fără efect antiaritmic, dar care au o acțiune importantă de îndepărtarea a stărilor emoționale de factură fierbinte: *anghinarea* (îndepărtează iritabilitatea, cei care o folosesc devin mai puțin influențați, perturbați de evenimentele exterioare), ***păpădia*** (îndepărtează mânia, mai ales născută din încrâncenarea de a te simți obligat să muncești în locul sau în folosul altora), *gălbenelele* (recomandate mai ales pentru persoanele mai repezite, necugetate, la care mânia se amestecă cu precipitarea). De asemenea, *cicoarea* (căreia unele texte îi atribuie efecte antiaritmice) - partea aeriană, mai ales când este vorba de oameni care țin cu tot dinadinsul să dea sfaturi și să ajute și care, în intenția de a face bine, tind să le impună celorlalți ce să facă („eu știu mai bine de ce ai tu nevoie").

Gemoterapic, se pot folosi remediile indicate la tipul de aer.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Subliniem încă o dată că simptomele tratate sunt eminamente funcționale, reflectare prin condensare la nivel eteric, funcțional a stărilor interioare de atașament, melancolie, inerție la nivel afectiv. De data aceasta accentul cade pe stimularea acțiunii „inimii" ("inimă" semnificând de fapt manifestarea iubirii), pe îndepărtarea stării de letargie și inactivitate, pe echilibrarea tendinței la sentimentalism, atașament și posesivitate. Acești pacienți au, în general, tendința de a se complace în starea lor, sunt nostalgici și plângăcioși.

Sunt indicate plantele stimulatoare, picante și fierbinți (cu atenție, în doze moderate și pe termen redus, eventual administrate intermitent): preferăm *ardeiul iute* recunoscut pentru acțiunea lui de stimularea a inimii sau *hreanul,* util mai ales dacă se asociază și o cardiopatie ischemică. Tot în această situație este indicată și *rostopasca* (stimulantă, dilată coronarele, elimină colesterolul).

Dintre antiaritmice se preferă *păducelul,* pentru efectul încălzitor, dar poate fi utilă și *talpa gâștei,* deși este răcitoare, mai ales daca este combinată cu un condiment fierbinte dintre cele menționate mai sus. Utilitatea lor este însă mai

degrabă discutabilă, deoarece nu este vorba de aritmii autentice, cât mai degrabă de o stare funcţională cu tendinţă la lentoare, pe fondul căreia poate să apară, când şi când, câte o palpitaţie, mai curând expresia unei pauze anterioare prea lungi (predominanţa apei) decât a unei bătăi survenite prea devreme (care marchează predominanţa aerului). Mai eficient ar fi să ne adresăm stării de ataşament, cel mai tipic manifestată atunci când persistă mult timp în suflet durerea despărţirii sau a pierderii unei fiinţe (dar şi lucru, poziţie, situaţie etc.) la care pacientul a ţinut foarte mult. Pentru aceste stări ***păducelul*** poate să fie indicat (deşi el vizează mai mult persoanele la care reacţia a fost una de teamă - aer sau de mânie - foc), ba chiar şi ***talpa gâştei*** (deşi e preferabil să o alegem în cazul temperamentelor aprinse, de foc). O alegere mai bună este însă ***ciuboţica cucului.***

Plantele amare sunt indicate mai ales dacă există şi o scădere a activităţii la nivelul tractului digestiv (hipotonie sau hiposecreţie), utile pentru efectul dinamizator, de înlăturare a tendinţei la stază şi la menţinere în anumite tipare: ***pelinul*** (pentru cei cu atitudine letargică, îi smulge din starea de complacere, îi mobilizează, îi dinamizează, le insuflă o atitudine de luptător, impulsul către acţiune), ***ţintaura*** (când pacientul se complace într-o atitudine de acceptare pasivă, de victimă a prejudecăţilor şi regulilor general acceptate, induce capacitatea de a se revolta împotriva stărilor de lucruri care o subordonează), ***ghinţura*** (pentru persoane care se complac în depresie, convinse fiind că nimic nu mai are rost şi că nu mai există nici o soluţie).

Poate fi utilă acţiunea de eliminare a apei excesive, de aceea diureticele sunt indicate, dintre acestea ***troscotul*** fiind considerat a fi înzestrat şi cu efect antiaritmic.

CARDIOPATIA ISCHEMICĂ DUREROASĂ (ŞI NEDUREROASĂ)

Desigur că această entitate include şi infarctul miocardic acut ca şi angina instabilă (aşa-zisul preinfarct). Dat fiind caracterul potenţial grav (mergând până la letal), aceste suferinţe trebuie lăsate în seama tratamentului convenţional de fază acută, care presupune internarea într-o secţie de terapie intensivă coronariană şi îngrijirile specifice aferente. Ne vom ocupa practic doar de ceea ce se numeşte angina pectorală stabilă şi care include durerile coronariene care apar la un anumit efort (dar şi la emoţii, frig etc.) şi cedează la încetarea efortului.

Nu vom repeta consideraţiile de ordin subtil pe care le-am făcut la începutul acestui capitol şi care vizau în mod special cardiopatia ischemică. Vom sublinia doar că patogenia în plan fizic a acestei boli se corelează perfect cu cea subtilă (fapt, de altfel, valabil pentru orice maladie). Cauza anginei pectorale o constituie

aportul insuficient de sânge - ischemie - la nivelul muşchiului cardiac (miocard), prin îngustarea lumenului arterelor care irigă inima (arterele coronare), cel mai adesea prin existenţa unor plăci de aterom, mai rar prin spasm. Sângele transportă oxigenul şi substanţele nutritive, ambele reprezentând hrana pe care Dumnezeu ne-a dăruit-o pentru a ne putea bucura de viaţă (ambele conţin energie vitală, *prana, qi).* Ele sunt expresia directă, concretă a iubirii Divine, manifestarea ei la nivel fizic. Această iubire este primită în inimă (venind din plămâni) şi apoi trimisă către întreaga fiinţă. Termenul de ischemie înseamnă îngustarea aportului de sânge, traducând direct tendinţa de a limita actul de a primi şi a dărui iubirea.

Angina pectorală stabilă, cu dureri care apar la un anumit nivel de efort, este o expresie combinată a focului şi a apei, datorându-se îngustării lumenului arterelor coronare prin plăci de aterom. Acumularea de colesterol sub forma plăcilor de aterom este un proces în primul rând de tip *APĂ-PĂMÂNT,* deşi colesterolul, ca orice substanţă grasă, conţine şi o componentă de foc (grăsimile reprezintă foc în stare potenţială - ele sunt cea mai eficientă sursă de energie în organism). Efortul în cursul căruia apare criza de angina este elementul de *FOC:* persoana respectivă se suprasolicită; în dorinţa de a realiza o acţiune cu un anumit scop face un efort mai mare decât îi este permis - atitudine caracteristică tipologiei de foc. Este însă un proces cronic iar manifestările anginoase au o anumită constanţă (apar la acelaşi nivel de efort), elemente care reprezintă, de asemenea, reflectări ale componentei de apă.

Uneori însă placa de aterom se ulcerează, la nivelul ei se produce un tromb care poate astupa parţial (angină instabilă) sau total (infarct miocardic) vasul de sânge care irigă inima, în acest ultim caz producându-se necrozarea (moartea) unei porţiuni din muşchiul inimii. Procesele de ulcerare, tromboză şi necroză (= distrugere, urmată de inevitabila reacţie inflamatorie) sunt fenomene de tip *FOC.*

Fiziopatologic, componenta de *AER* se manifestă prin spasm al musculaturii coronarelor, care poate acţiona autonom sau se poate supraadăuga îngustării provocate de o placă de aterom (angina Prinzmetal).

Ischemia miocardică are drept principală manifestare durerea toracică, cel mai adesea anterioară (rareori este numai în spate şi atunci indică mai degrabă o afecţiune aortică), mai frecvent pe linia mediană (în spatele sternului - retrosternală), uneori spre stânga (precordială), care iradiază în braţe (mai adesea în braţul stâng), în spate, în gât etc. Cel mai adesea, la cei mai mulţi pacienţi *durerile de la nivelul pieptului NU sunt expresia unei boli de inimă (şi nici a unei boli de plămâni).* Foarte frecvent, ele sunt manifestarea, în plan eteric, a unor acumulări emoţionale având o conotaţie afectivă (fie că se referă la persoane, obiecte, situaţii, poziţii sociale, profesie etc.) izvorâte fie din ataşamentjsenzaţie difuză, nedefinită, vagă de jenă, apăsare, greutate - dominantă de *APA),* fie din

mânie și înverșunare (arsură, tensiune, constricție - dominantă de *FOC)* sau teamă, anxietate, neîncredere, nesiguranță (înțepături, dureri capricioase, schimbătoare ca localizare și durată - dominantă de *AER)*. Manifestările având predominanța aerului au, mai frecvent, un substrat funcțional, spre deosebire de cele cu predominanță de foc, care sunt mai frecvent expresia unui aport de sânge deficitar la nivelul miocardului. Caracterul durerilor însă nu este un indicator foarte fiabil al tipului elemental. De aceea este recomandabil *să ne bizuim mai ales pe manifestările asociate și pe reacția psihologică a pacientului.*

Predominanța AERULUI

Durerile sunt variabile ca intensitate, localizare și caracter, cel mai adesea cu senzație de înțepătură sau junghi, dar și răceala, amorțire, furnicături etc, apar și dispar, sunt capricioase, nespecifice, fără o relație clară, constantă, sistematică cu efortul sau cu orice alt factor declanșator; ele iradiază nespecific, atipic, în multiple direcții (și în membrele superioare și în cele inferioare, și în sus și în jos, și în dreapta și în stânga, practic în orice direcție), ceea ce ridică suspiciunea unui substrat mai curând funcțional, vegetativ, nevrotic (diagnosticat ca *nevroză cardiacă* sau *sindrom da Costa),* decât a unei veritabile suferințe cardiace ischemice. Durerile sunt neregulate, nesistematizate, cu apariție imprevizibilă, își schimbă localizarea și sunt acompaniate de o *reacție emoțională disproporționată.* Frecvent, sunt însoțite de palpitațiile rapide și neregulate. Ele variază mult în timp, accesele sunt neașteptate și însoțite de o stare psihică dominată de agitație, neliniște, nesiguranța, mergând până la anxietate, cu frică de moarte dorință de companie. Apar variații ale tensiunii arteriale (așa numita hipertensiune oscilanta). Somnul este perturbat, nu rareori pacientul prezintă și balonări, meteorism, își simte gura uscata, are senzație de frig, respirația este dificilă, rapidă și superficială, poate avea chiar o tuse uscată, tremură, are amețeli sau chiar leșină. Frecvent într-un context de nesiguranță, neliniște, îngrijorare. Intensitatea mare trebuie să ne facă să ne gândim la o patologie serioasă, mai ales când această intensitate se menține, deși de multe ori poate să existe o exagerare subiectivă. Variabilitatea în timp și localizare, iradierile atipice, în toate direcțiile și fondul emotiv excesiv orientează către un caracter funcțional și o reală predominanță a aerului.

Predominanța FOCULUI

Durerile sunt ca o arsură, tensiune, strângere, apăsare, opresiune, sufocare. Pot să apară senzații de căldură în tot corpul, fie sub forma unor valuri succesive, fie a unor pulsații; pacientul transpiră, se aprinde la față, are ochii injectați, palpitații rapide și regulate. Pot exista creșteri ale tensiunii arteriale, în general susținute, cu valori mari ale tensiunii diastolice - care pot determina hemoragii

nazale, dureri de cap, amețeli sau chiar leșin -; pulsul este viguros, cu senzația ca peretele arterial este tensionat. Poate avea vărsături acide sau biliare. Durerile apar după o suprasolicitare, efort, mai tipice la persoane tensionate, excesiv preocupate de activitățile lor, de eficiența muncii lor, incapabile sa se relaxeze, iritabile cu izbucniri de mânie, intolerante, dominatoare. Durerile pot fi doar manifestări funcționale (mai ales când există senzație de arsură). Atunci însă când intensitatea lor este mare, există o relație clară și reproductibilă cu efortul, au caracter constrictiv, iradiază pe latura interioară (ulnară) a membrului superior stâng, în gât sau maxilar, sunt cel mai probabil dureri anginoase (angor stabil de efort).

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Mai rar, durerile anginoase sunt de tip apă: senzație de disconfort, jenă, apăsare, greutate, o senzație vagă, dificil de localizat, difuză în întreg hemitoracele (sau în tot pieptul), de mica intensitate, dar persistentă (deci fără o relație clară cu efortul). Sunt persoane mai degrabă nostalgice, sentimentale, atașate și posesive, indolente, cu tendință la inactivitate sau chiar somnolență, cu gândire și mișcări încete. Senzația de plenitudine toracică are cel mai adesea ca substrat fenomene congestive (acumulare de sânge). Adesea prezintă tuse cu expectorație mucoasă, salivație excesivă, uneori chiar cu respirație îngreunată. Aceeași senzație de greutate poate fi prezentă și în abdomen, mai ales în stomac, determinând greață sau chiar vărsături.

Tratamentul

Tratamentul are aceleași repere esențiale ca și în cazul palpitațiilor (cititorul fiind invitat să revadă acest subcapitol), datorită faptului că remediile vegetale (și naturale în general) sunt eficiente atât asupra tulburărilor funcționale (prin componenta subtilă și energetică) cât și asupra afecțiunilor organice (prin acțiunea farmacodinamică, manifestată la nivel fizic). Reamintim pe scurt:

Predominanța AERULUI

Dintre plantele cu afinitate (mai mare sau mai mică) pentru inimă, le vom folosi pe cele cu efect energetic încălzitor. Preferându-le pe cele care diminuează starea de agitație, neliniște, teamă, anxietate: *păducel, roiniță, mătăciune, ciubotica cucului, valeriană, obligeană.*

Predominanța FOCULUI

Utilizăm plante cu tropism cardiac, de preferat cu efect răcitor *{talpa gâștei),* la care adăugam plante nervine capabile sa calmeze tensiunea psihica, firea înfierbântată, să elimine mânia și iritabilitatea: *mentă, lavandă, rozmarin.* Sunt

utile și plantele amare, care favorizează eliminarea bilei (coleretice-colagoge) și a excesului de colesterol: ***anghinare, păpădie, rostopască*** (care are și efect coronarodilatator). Alte plante care combat procesul de ateroscleroză sunt ***pătlagina, traista ciobanului,*** frunze de ***afin* și** de ***coacăz negru.*** Foarte util pentru efectul antiaterogen și vasodilatator este și ***usturoiul.***

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Vom pune accentul pe eliminarea excesului de apa și de mucus. De aceea vor fi utile plantele diuretice (le preferăm pe cele care scad colesterolul: ***anghinare, păpădie, mesteacăn, mătasea porumbului; ienupărul*** și ***urzica*** sunt **utile** mai ales pentru efectul lor mobilizator - aduc rezonanța focului) și chiar expectorante ***(ciuboțica cucului, coada calului*** - este și un important diuretic). Vom utiliza, în combinație, ***păducelul* și *talpa gâștei*** pentru efectul lor benefic asupra inimii. Și în acest caz, eliminarea excesului de colesterol se poate dovedi necesară, de unde utilitatea plantelor amare: mai ales ***țintaură, pelin, ghințură*** (pe baza efectului subtil), dar și ***anghinare, păpădie*** (deja menționate ca diuretice) etc. Utilizarea condimentelor picante și fierbinți este discutabila, ele putând stimula excesiv inima. Pot fi testate cu prudență și în cantități mici. între acestea ***ardeiul iute*** pare cel mai indicat, de asemenea ***hreanul, ghimbirul. Rostopască*** poate fi utilizată, atât pentru efectul coronarodilatator și de eliminare a colesterolului, cât mai ales pentru acțiunea ei subtilă dinamizatoare, mobilizatoare.

GEMOTERAPIE

Sunt indicate: ***Syringa vulgaris*** (coronarodilatator, previne spasmul și ateroscleroză la nivelul coronarelor), ***Cornus sanguinea*** (muguri de sânger, anticoagulant util pentru a preveni accidentele coronariene acute: infarctul miocardic și angina instabilă (așa-zisul preinfarct)) și ***Zea mays*** (radicele de porumb, favorizează cicatrizarea mușchiului cardiac după un infarct miocardic), alături de ***Crataegus oxyacantha*** (mlădițe de păducel). Din fiecare se administrează 50 pic. zilnic.

INSUFICIENȚA CARDIACĂ

Insuficiența cardiacă este un moment evolutiv final al multor tipuri de suferință cardiacă.^ Semnificația ei subtilă este o limitare a capacității de a manifesta iubirea. în fiecare caz particular însă va trebui să luăm în considerație și cauza princeps a decompensării cardiace, cel mai frecvent cardiopatia ischemică sau hipertensiunea, din ce în ce mai rar azi, o valvulopatie. Pentru

aceasta ne vom adresa capitolelor corespunzătoare. Din punct de vedere practic însă, tratamentul este similar.

Consecințele insuficienței cardiace sunt irigarea insuficientă cu sânge a țesuturilor organismului (ceea ce corespunde, subtil, capacității limitate de a dărui afectivitate) și staza sanguină: stază periferică și pulmonară, ca și stagnarea sângelui în cavitățile cordului (de aici termenul de insuficiență cardiacă congestivă), alături de alungirea timpului de circulație, toate manifestări aflate sub semnul apei. Așadar, tratamentul consecințelor insuficienței cardiace se va adresa în primul rând eliminării apei excesive.

în ceea ce privește însă cauza decompensării cordului, aceasta poate să fie de tip apă, foc sau aer.

Cauzele de tip *AER* se referă la stări trecătoare, care se instalează rapid și se remit la fel de rapid, adesea condiționate de stări de anxietate, teamă sau neîncredere și care produc decompensări pasagere, rapid și ușor reversibile, de regulă de tip funcțional, inima neavând leziuni organice: o aritmie, o oscilație tensională, un spasm la nivelul vaselor coronariene.

Suferințele de tip *FOC* sunt cel mai frecvent implicate în producerea insuficienței cardiace. Este vorba de cardiopatia ischemică sau de hipertensiunea arterială, pe care le-am comentat în capitolele anterioare.

Afecțiunile de tip *APĂ* sunt mai puțin susceptibile de a conduce, doar prin ele însele la o insuficiență cardiacă. De exemplu, o hipertensiune aflată sub semnul apei este puțin probabil ca, singură, să provoace decompensarea inimii - este, în general, hipertensiunea vârstnicului, rezultat al unor procese de acumulare, de depunere: sare excesivă cu acumulare de volum fluidic în sistemul vascular, mai ales în condițiile în care rinichii (din cauza vârstei etc.) nu mai au aceeași capacitate de a elimina surplusul de sare (de sodiu), acumulare și depunere de colesterol în pereții vaselor cu apariția aterosclerozei și rigidizarea pereților vasculari. De cele mai multe ori componenta de apă participă alături de cea de foc la generarea insuficienței cardiace, aducând elementul de cronicitate (cardiopatie ischemică cronică, valori tensionale crescute de multă vreme) și componenta de stază.

Tratamentul

Tratamentul vizează atât cauza cât și efectele. Tratamentul etiologic se referă la afecțiunea care a provocat decompensarea cardiacă, cel mai adesea cardiopatia ischemică sau hipertensiunea arterială. în cazul unei valvulopatii, metodele naturale de tratament nu pot influența modificările morfologice de la nivelul valvelor cardiace, cel mai adesea ireversibile.

în privința suferinței ischemice și a celei hipertensive, se vor aplica metodele

expuse în capitolele respective.

Cât privește tratamentul specific al insuficienței cardiace, acesta vizează tonifierea cordului, tratamentul stazei pulmonare și periferice și, eventual, vasodilatația periferică.

Unele dintre plantele cu efect tonicardiac (cum este *păducelut)* au și acțiune de reglare a tonusului vascular, care se va manifesta, în aceste circumstanțe, în sensul dilatării vaselor. Benefică este și acțiunea vasodilatatoare pe care o exercită *talpa gâștei.* Cel mai adesea, în cazurile suficient de severe, vom fi obligați să recurgem la una dintre plantele care conțin glicozide tonicardiace: *degețelul* (lânos sau roșu), *lăcrămioarele, ruscuța de primăvară, spânzul* etc. Ele au însă potențial toxic și de aceea administrarea lor se poate face numai sub o riguroasă supraveghere medicală.

Eliminarea excesului de apă o vom realiza cu una dintre plantele diuretice: *coada calului, troscot, mesteacăn, frasin, mătasea porumbului, cozi de cireșe, ienupăr* etc. Pentru detalii ne vom adresa capitolului despre afecțiunile urinare.

GEMOTERAPIC

Se recomandă *Crataegus oxyacantha* (mlădițe de păducel, 50 pic. dimineața), cu efect tonicardiac, iar ca diuretic *Betula pubescens* (radicele de mesteacăn pufos - 50 pic. seara).

Index terapeutic în afecțiunile cardiace

Selectarea plantelor cu acțiune asupra cordului în funcție de **afecțiunile asociate:**

- probleme *cardiovasculare:*
  => *hipertensiune:* ***talpa gâștei*** (indicată mai ales atunci când componenta psihică este importantă, cu iritabilitate, nervozitate, anxietate, insomnie, reflectată și în plan fizic prin manifestări având drept substrat spasmul structurilor musculare de la nivelul aparatului cardiovascular - palpitații, ascensiuni tensionale, prin vasoconstricție periferică -, respirator - accese de sufocare de tip astmatic cu spasm al musculaturii bron.șice -, digestiv - spasme ale vezicii biliare, stomacului, intestinului, dar utilă și când există un deficit al funcției stomacului, atât al funcției secretorii cât și al celei motorii, cu atonie, distensie, digestie lentă, stază gastrică, lipsa poftei de mâncare), ***păducel*** (ateroscleroză, cardiopatie ischemică la o persoană cu tendință la agitație, neliniște, insomnie, labilitate psihovegetativă, eventual femeie cu tulburări de menopauză), ***valeriană*** (persoane cu o intensă componentă psihică, concretizată în neliniște, anxietate, nervozitate, insomnie, pe acest fond survenind nu numai oscilații tensionale sau tulburări de ritm cardiac ci, uneori, și crize de sufocare sau chiar accese astmatice, colici digestive, meteorism abdominal, vărsături), *cardiopatie ischemică:* ***păducel*** (ateroscleroză, cardiopatie ischemică, tulburări de ritm cardiac la o persoană cu tendință la agitație, neliniște, insomnie, labilitate psihovegetativă, eventual femeie cu tulburări de menopauză), ***traista ciobanului*** (tulburări menstruale, menopauză, ateroscleroză, diaree);
  => *ateroscleroză:* ***păducel, traista ciobanului;***
- probleme *respiratorii* asociate: ***talpa gâștei*** (iritabilitate, manifestări spastice la multiple niveluri, inclusiv respirator, digestiv, coronarian; anorexie);
- probleme *digestive* asociate:
  => probleme *biliare:* ***talpa gâștei, unguraș, cicoare***
  => probleme *gastrice:*
  => *gastrită, ulcer peptic:* ***troscot;***
  => *anorexie,* scăderea poftei de mâncare, insuficiență funcțională a stomacului, cu scăderea secreției și motilității gastrice: ***troscot*** (mai ales când se asociază probleme urinare, reumatice, hiperuricemie, gută, scaune diareice, persoane cu TBC pulmonar, convalescente, astenice), ***talpa gâștei*** (iritabilitate, spasme coronariene, bronșice, digestive);
  => *diaree:* ***troscot*** (mai ales la persoane care au și probleme urinare, reumatice, hiperuricemie sau chiar gută, care acuză scăderea poftei de mâncare, de preferat la pacienți cu TBC pulmonar sau în convalescență pentru efectele lui remineralizante), ***traista ciobanului*** (tulburări menstruale);
  => *constipație:* ***cicoare;***
  => *meteorism abdominal, colici digestive:* ***valeriană*** (anxietate marcată cu manifestări somatomorfe: palpitații, oscilații tensionale, dispnee psihogenă, colici), ***talpa gâștei*** (iritabilitate, manifestări spastice, anorexie), ***roiniță;***
- probleme *urinare* asociate: ***troscot*** (anorexie, astenie, ulcer, diaree);
- probleme *reumatice:* ***troscot;***
- probleme *metabolice:*
  => hipercolesterolemie, ateroscleroză: ***păducel, traista ciobanului;***
  => hiperuricemie: ***troscot;***
- probleme *ginecologice:* ***traista ciobanului*** (de elecție în tulburările menstruale și de menopauză, menometroragii, dismenoree, ateroscleroză, cardiopatie ischemică, diaree), ***păducel*** (femeie cu tulburări de menopauză, eventual și ateroscleroză, cardiopatie ischemică, variații tensionale, fond anxios-depresiv), ***talpa gâștei*** (stări de iritabilitate la menopauză);

AFECȚIUNI VASCULARE

ATEROSCLEROZĂ • ATEROMATOZA SISTEMICĂ

Responsabil de producerea depunerilor de aterom este în primul rând colesterolul, alături de alte tipuri de lipide. Pătrunzând în peretele vasului realizează acumulări locale de grăsime, inițial moi (componenta de apă), care

declanșează o reacție de tip inflamator (intervine focul), urmată de vindecare prin fibroză și chiar calcificare (pământ), cele trei elemente semnificând atașamentul, mânia și respectiv rigiditatea, fixitatea. Acestea reprezintă, de fapt, și cauza subtilă a procesului de ateromatoză, putând predomina una sau alta dintre ele în funcție de atitudinea dominantă a persoanei respective.

Acest proces începe, după cum s-a demonstrat, încă din tinerețe (spun unii - și mai devreme), vârstă la care pe primul plan se află mai ales atașamentele - este momentul când ființa umană începe *să-și piardă spontaneitatea* copilăriei, libertatea, lipsa de griji, jocul și zburdălnicia și începe *să se atașeze* (apă) de diverse lucruri, persoane, situații. Inevitabil, atașamentul va aduce dorința de a reține și mânia atunci când acest lucru nu este posibil: când riscă să piardă acel aspect de care se cramponează, persoana respectivă se înverșunează, ceea ce generează, tensiune și încordare, iritabilitate și mânie (intervine focul, care, în plan fizic se va manifesta prin inflamație). Cu timpul, prin aderența la normele și uzanțele sociale și comportamentale, oamenii ajung să aibă anumite reacții stereotipe, idei fixe, concepții încastrate în anumite tipare, își limitează foarte mult opțiunile, reacțiile, gesturile, se fixează în anumite margini strâmte, sufletul li se pietrifică (se constituie componenta de pământ). La acele lucruri (concepte, atitudini, persoane, obiecte etc.) de care s-au legat și pentru care s-au luptat cu încrâncenare o viață întreagă nu mai pot renunța. Ar însemna să admită că ceea ce au făcut o viață întreagă a fost eronat, că și-au irosit energia și timpul, că anii au trecut fără rost. De aceea, pe măsură ce înaintează în vârstă, oamenilor le vine tot mai greu să își schimbe opiniile și devin tot mai puțin flexibili.

Este metafora Capricornului, a persoanei care a atins maximul dezvoltării ei, care a acumulat maximum de experiență, dar care se și limitează la această experiență, incapabilă să vadă dincolo de ea, convinsă fiind că orice nouă realitate poate fi redusă la această experiență. Are impresia că știe tot, că nu mai are nimic de învățat. Este situația multor oameni în vârstă, dar, din nefericire, și a multora mai puțin vârstnici. Vârsta reală a unui om depinde de flexibilitatea lui, de prospețimea și spontaneitatea reacțiilor, de adaptabilitatea lui; de cât suflet pune, de câtă trăire autentică și sinceră, participare dăruită și totală are în ceea ce face. Să ne gândim la felul în care se joacă un copil: cu toată însuflețirea, cu întreaga ființă, vesel și firesc. Atunci când avem această atitudine, redevenim copii, întinerim, sângele circulă liber, năvalnic, aducând viață și bucurie în întreaga ființă.

Depunerile de aterom din pereții vaselor, care împiedică acest flux spontan și natural al sângelui, sunt traducerea în plan fizic - alături de alte procese, de regulă tot degenerative - a procesului de îmbătrânire, de rigidizare a ființei. Oamenii au, se zice, vârsta propriilor artere. Dacă pereții acestora sunt supli, flexibili, elastici,

curați iar sângele curge liber, abundent - tot astfel este și comportamentul acelei persoane: spontan, natural, firesc, plin de viață și dezinvoltură. Dimpotrivă, dacă sunt întăriți, îngroșați, pietrificați prin depuneri de colesterol calcificate și fibrozate (ateroscleroză) iar curgerea sângelui este stânjenită, mult diminuată - aidoma sunt și acei oameni: îmbătrâniți, rigizi, obstinați, lipsiți de însuflețire, lipsiți de viață. Dus la extrem, acest proces de îmbătrânire ajunge la oprirea totală a fluxului de sânge, adică la moarte - dispariția oricărei adaptabilități, a oricărei mișcări.

Mai trebuie să amintim că, în concepția medicinei moderne, ateromatoză este un proces inflamator, la care participă, în consecință, speciile reactive ale oxigenului, care personifică, așa cum am arătat în capitolul introductiv, ideea de toxicitate, de nocivitate, de agresiune și, implicit, de boală. Acești compuși, extrem de virulenți, capabili să perturbe, să dezorganizeze și, în final, să distrugă practic orice structură biologică, sunt incriminați a fi responsabili de aproape tot ceea ce înseamnă boală: inflamație, degenerare, cancer, îmbătrânire și chiar maladia supremă - moartea.

O serie de factori favorizează procesul de aterogeneză: fumat, hipertensiune arterială, diabet, obezitate, excesul de grăsimi (mai ales colesterol) în sânge.

Tratamentul

Tratamentul este foarte puțin eficient în faza ultimă a procesului (stadiul de fibroză cu calcificare, când predomină componenta de *pământ).* De aceea trebuie să acționăm în primul rând asupra apei și focului. Pentru aceasta trebuie să recurgem la remedii cu efect diuretic (de eliminare a apei) și care, simultan, reduc focul. Această asociere de proprietăți se traduce, adesea, printr-o acțiune conjunctă de eliminare a apei excesive (și a acidului uric) și a colesterolului, cuplată cu un efect coleretic și colagog, care permite înlăturarea secreției biliare excesive (după cum se va arată în capitolul despre suferințele biliare, bila este una dintre formele condensate ale focului, alături de sebum, puroi etc). De aici, eficiența unor plante precum: ***păpădia, anghinarea, mesteacănul.*** Efectul acestor plante, mai ales cel subtil, este discutat în detaliu la capitolul despre suferințele biliare.

Ateroscleroză are ca moment crucial acțiunea distructivă a radicalilor activi ai oxigenului asupra structurilor peretelui vascular. De aceea este foarte importantă utilizarea unor plante care conțin flavonoide, compuși care au acțiune antioxidantă, anihilând efectul nociv al acestor specii reactive de oxigen și protejând astfel peretele vasului. Le găsim în ***păducel.*** Alături de flavonoide, esențiale în lupta antioxidantă sunt vitaminele (mai ales C, E și A). De aceea se recomandă fructe care conțin atât flavonoide cât și vitamine: ***măceșele, cătina***

albă, coacăzele, afinele, lămâile (cu coajă cu tot). Ideală este prepararea lor cu miere sub formă de suc ("sănătate curată", cum se spune în popor și excelent la gust). Alte plante utile în ateroscleroză sunt: ***pătlagina, traista ciobanului, vâscul, saschiul,*** frunzele de ***coacăz.***

Rolul alimentației este crucial în aceste împrejurări: trebuie excluse *colesterolul* și, în general, grăsimile animale (unt, smântână, frișca, untură, slănină, carne grasă, seu, gălbenuș de ou etc.) și alimentele care sunt sursă pentru sinteza colesterolului în organism (sursele de glucide concentrate: dulciuri preparate pe bază de zahăr, alimentele care conțin făină albă, prăjituri, produse de patiserie). Se recomandă cereale integrale, legume, fructe, leguminoase. Foarte important este ***usturoiul:*** elimină colesterolul, reduce depunerile de aterom, reduce tensiunea arterială, are o acțiune purificatoare generală, antioxidantă, dar și tonică, hrănitoare. Acțiune similară are ***ceapa.*** De asemenea, se recomandă uleiul de ***măsline,*** oțetul de ***mere.***

Gemoterapic acționează ***Olea europaea*** (muguri de măslin) ca și hipocolesterolemiant. Dacă există și un nivel crescut al grăsimilor în sânge se pot folosi și alte remedii gemoterapice, precizate în cadrul discuției despre dislipidemii, în capitolul despre bolile metabolice.

Un alt element important este înlăturarea acelor factori care favorizează ateromatoza:

- *renunțarea la fumat* (se poate folosi ca adjuvant pedicuța, considerată a dezlega ființa de pornirile egotice și de influențele joase, demoniace),
- *reducerea tensiunii arteriale* (la persoanele cu hipertensiune arterială - ne vom adresa capitolului corespunzător; cele mai indicate sunt: păducelul, vâscul, anghinarea, traista ciobanului, usturoiul, dar și talpa gâștei, isopul etc),
- *controlul glicemiei* (la persoanele care au diabet zaharat - din nou vom face apel la capitolul de profil; se recomandă mai ales anghinare, afin etc),
- *reducerea lipidelor* din sânge (aspect inclus în tratamentul ateromatozei sistemice; anghinare etc),
- *combaterea obezității* (v. capitolul despre obezitate; mai utile sunt anghinarea, păpădia, mesteacănul etc).

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

în funcție de manifestări, se pot identifica trei tipuri mari:

Predominanța AERULUI

Creșterile tensionale sunt neregulate (tensiune oscilanta), eratice, influențate mult de stările emoționale, producându-se pe fond de agitație, neliniște, anxietate,

teama, insomnie. Definitoriu este caracterul schimbător, variabil în timp al valorilor tensionale, în general cu un substrat funcțional, psiho-vegetativ și nu cu unul organic. Creșterile tensionale sunt neașteptate, imprevizibile, frecvent se însoțesc de palpitații rapide, neregulate. Pacientul este friguros, anxietatea și teama de moarte îl fac să-și dorească prezenta oamenilor în jur. Uneori apar și dureri în piept, cu localizare variabila, schimbătoare, modificându-se de la un moment la altul, cu iradieri ciudate, nesistematizate. Pacientul are uneori balonări, aerogastrie, aerocolie. Uneori distensia masiva a stomacului (mai rar a colonului) cu gaze, comprimă cordul prin intermediul diafragmului, generând o anumita senzație de disconfort iar unii autori considera ca ar putea chiar contribui la declanșarea palpitațiilor.

Predominanța FOCULUI

Tensiunea are permanent valori ridicate, atât cea sistolică, cât mai ales cea diastolică exprimând tocmai starea de tensiune psihică permanentă a pacientului. Este un irascibil, o persoană hotărâtă să-și atingă scopurile. Permanent, zi și noapte se gândește la ce are de făcut, se frământă, caută soluții, ceea ce determină o stare permanentă de încordare, care se reflecta la nivelul vaselor de sânge prin tonusul constant crescut al mușchilor netezi din peretele vasului. Consecința o constituie valorile crescute ale tensiunii arteriale diastolice (valori de 110-130 mm Hg), dar și ale celei sistolice (170-190 mm Hg), prezente încă de la vârste tinere (de la 30 - 40 de ani, desigur dacă nu există vreo cauză de hipertensiune secundară). Pe acest fond, declanșate mai ales de accesele de mânie și iritabilitate sau de momentele de încordare crescută, survin creșteri tensionale potențial periculoase, atât ale valorilor diastolice, cât mai ales ale celor sistolice, la tonusul vascular crescut adăugându-se și creșterea activității inimii. Pacientul este cuprins de o senzație intensă de căldură, se aprinde la față, uneori apare senzație de arsură în piept, simte pulsații rapide în piept în cap sau chiar în tot corpul. Nu mai suportă pe nimeni în jur, nici o persoană nu-i poate încăpea în voie, este abuziv, urlă, lovește, înjură, nu suportă nici un moment de amânare.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

în acest caz valorile tensionale sunt constant crescute, cu variații foarte mici. Este crescută mai ales tensiunea arterială sistolică, cea diastolică putând fi în limite normale sau doar ușor crescută (în jur de 100 mm Hg). Aceste persoane sunt mai degrabă persoane obeze cu tendința de a trăi în trecut, nostalgice și sentimentale, posesive, cu tendința de acumula (bani, obiecte etc), pasive, lente în mișcări și atitudini, le place să doarmă mult, preferă perioadele lungi de inactivitate. Valorile tensionale crescute se datorează mai ales depunerilor de colesterol în peretele arterelor sub forma plăcilor de aterom, care adesea se

fibrozează (se sclerozează) și se calcifică. Peretele vaselor devine dur, își pierde elasticitatea, el nu mai poate atenua impactul jetului de sânge pompat de inimă, ceea ce determină valorile crescute ale tensiunii arteriale sistolice. Adesea apar și senzații de disconfort, greutate, apăsare în piept, de mică intensitate, difuze, persistente.

Tratamentul

Predominanța AERULUI

Folosim plante recunoscute pentru efectul de scădere a tensiunii arteriale, dar cu acțiune, în general, încălzitoare. De regulă, vom alege plante capabile sa influențeze fondul psiho-emoțional al pacientului, deoarece hipertensiunea lui nu este una autentică, ci doar o reacție la starea lui interioară: creșterea tensiunii apare în condiții de îngrijorare, teamă.

O astfel de plantă este *păducelul* (recomandat atunci când o traumă afectivă - o despărțire sau dispariția cuiva drag - declanșează o reacție de nesiguranță, neliniște, dar și de mânie). *Vâscul,* deși are efecte de scădere a tensiunii și este încălzitor, nu este de primă indicație la persoanele cu predominanța aerului deoarece nu le influențează fondul emoțional ci numai valorile tensionale, care nu sunt permanent crescute, ci numai ocazional.

Mult mai utile sunt plante care înlătură anxietatea, agitația, neliniștea, cu efect încălzitor, chiar dacă nu sunt recunoscute a avea un efect hipotensor direct: *obligeana* (pentru stări de agitație neliniște, capabilă să influențeze și eventuale simptome asociate de la nivelul tubului digestiv, datorate unei digestii neregulate și unei capacități de digestie, în general, reduse: balonări, colici), *valeriana* (pentru stări anxioase marcate cu tendințe fobice, frici inexplicabile, imprecise, nelămurite, insomnie accentuată, la rândul ei eficientă pentru îndepărtarea excesului de gaze din tubul digestiv și a colicilor), *roinița* (pentru ființele care se simt tracasate de influențele exterioare, agitate, neliniștite, care nu se pot odihni, creează un spațiu de refugiu interior), *mătăciunea* (efecte similare roiniței), *salvia* (mai ales pentru cei care își rețin gândurile și sentimentele, incapabili să și le exprime, consecința fiind adesea o senzație de „nod în gât"); *rozmarin* (pentru cei care au sufletul prea deschis și, în generozitatea lor, se lasă exploatați până la epuizare de oameni nefericiți și neajutorați); *isopul* - considerat util mai ales la cei dominați de frică, mergând până la manifestări fobice sau obsesive, care se tem de viață, de confruntarea cu realitatea imediată, care au nevoie să se împrietenească cu ei înșiși pentru a-și înțelege propria valoare și calea de urmat.

Predominanța FOCULUI

în afară de scăderea valorilor tensionale, este de dorit o acțiune răcitoare. Cea mai importantă este însă îndepărtarea stării de încordare permanentă a acestor persoane. Dacă în cazul palpitațiilor principala problemă erau accesele de mânie, pe fondul cărora apăreau crizele de bătăi de inimă rapide, de data aceasta, mai importantă este starea de *încordare permanentă* care se reflectă în valorile crescute ale tensiunii arteriale (mai ales diastolice). Tensiunea psihică, încordarea sunt, cel mai adesea, expresii ale stării de înverșunare, de concentrare neîntreruptă, fără relaxare spre un anumit scop - persoane obsedate de scopurile lor, interesele, munca, activitatea, pasiunile, gândurile și punctele lor de vedere sau chiar de sentimentele lor, toate acestea motivându-le și mânându-le existența clipă de clipă, fără răgaz.

Tratamentul nu diferă semnificativ de cel menționat pentru palpitații: *talpa gâștei,* plantă răcitoare, înlătură nu numai palpitațiile, dar scade și tensiunea arterială crescută. Fondul de încordare trebuie influențat prin plante care induc o stare de detașare, de limpezime, care ne fac să judecăm la rece - nervine răcitoare care îndepărtează mânia și iritabilitatea, în primul rând *(menta* - de preferat dacă există și probleme digestive asociate, constând în diferite tipuri de dismotilitate gastrică, intestinală, colonică, biliară, dar și în durerile de cap cu senzație de fierbințeală; *lavanda* - de ales dacă se asociază dureri de cap, eventual și probleme biliare;) și plante amare *{anghinare* - plantă care ne face mai puțin vulnerabili la influențele exterioare de natură să inducă stare de încordare, *păpădie* - îndepărtează starea de mânie, *gălbenele* - de ales pentru cei nesăbuiți, pripiți, care se avântă cu capul înainte, fără a cumpăni prea mult, la care iritabilitatea și izbucnirile de mânie se asociază și cu o anumită vulnerabilitate, *coada șoricelului* - indicată pentru cei înverșunați împotriva sorții, pe care eșecurile și evenimentele dureroase îi încrâncenează, incapabili fiind să le perceapă rostul formativ și evolutiv). *Traista ciobanului* are o indicație specifică la femeile care asociază și tulburări ginecologice (meno-, metroragii etc). *Vâscul* este recunoscut pentru efectul hipotensor, dar acțiunea încălzitoare recomandă asocierea de plante răcitoare.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Nemaifiind vorba de manifestări strict funcționale, utilizarea plantelor intens picante și fierbinți (ardei iute, piper, hrean) poate fi hazardată, deși acestea pot avea o anumită acțiune mobilizatoare. Accentul trebuie pus mai ales pe îndepărtarea depozitelor de colesterol (obiectiv foarte dificil atunci când au intervenit fenomenele de scleroza și calcificare). Fără o modificare de dieta, orice efort este destinat eșecului: este obligatorie renunțarea la grăsimi de origine

animală. Dintre hipotensoare vor fi alese mai ales acelea care asociază și un efect de îndepărtare a colesterolului, eventual și cu efect încălzitor: *păducel, vâsc, traista ciobanului* (mai ales când se asociază probleme ginecologice), *păpădie, anghinare, afin* (ultimele trei, și mai ales afinul, utile mai ales când pacientul are diabet), *coacăz, sulfină* (mai ales la persoanele cu tulburări de circulație venoasă, varice etc), *pătlagină,* dar poate fi utilă și *talpa gâștei,* deși este răcitoare, mai ales dacă este combinată cu plante cu efect încălzitor. Importantă este eliminarea apei excesive (atât cea subtilă cât și cea grosieră), indicate fiind plantele diuretice, mai ales dacă asociază și un efect de scădere a colesterolului, cum este anghinarea, dar și *mesteacănul, osul iepurelui, ienupărul, mătasea-porumbului, coada calului. Usturoiul* are un efect de îndepărtare a depunerilor de colesterol și de scădere a tensiunii arteriale.

GEMOTERAPIE

în toate formele de hipertensiune arterială se recomandă ca gemoterapic *Crataegus oxyacantha* (mlădițe de păducel, reglează tensiunea arterială; 50 pic. dimineața) și *Olea europaea* (mlădițe de măslin, previne ateroscleroza; 50 pic. seara). Le vom asocia cu diuretice gemoterapice: *Fraxinus excelsior* (muguri de frasin), *Betula pubescens* (radicele de mesteacăn pufos) și *Betula linfa* (sevă de mesteacăn).

Index terapeutic în hipertensiunea arterială

Selectarea plantelor în funcție de afecțiunile asociate:

- probleme *cardiovasculare:*

=> *tulburări de ritm:* talpa gâștei (indicată mai ales atunci când componenta psihică este importantă, cu iritabilitate, nervozitate, anxietate, insomnie, reflectată și în plan fizic prin manifestări având drept substrat spasmul structurilor musculare de la nivelul aparatului cardiovascular - palpitații, ascensiuni tensionale, prin vasoconstricție periferică -, respirator - accese de sufocare de tip astmatic cu spasm al musculaturii bronșice -, digestiv - spasme ale vezicii biliare, stomacului, intestinului, dar utilă și când există un deficit al funcției stomacului, atât al funcției secretorii cât și al celei motorii, cu atonie, distensie, digestie lentă, stază gastrică, lipsa poftei de mâncare), păducel (ateroscleroza, cardiopatie ischemică la o persoană cu tendință la agitație, neliniște, insomnie, labilitate psihovegetativă, eventual femeie cu tulburări de menopauză), valeriană (persoane cu o intensă componentă psihică, concretizată în neliniște, anxietate, nervozitate, insomnie, pe acest fond survenind nu numai oscilații tensionale sau tulburări de ritm cardiac, ci uneori și crize de sufocare sau chiar accese astmatice, colici digestive, meteorism abdominal, vărsături),

=> *afecțiuni venoase:* sulfină (de ales la persoane cu afecțiuni venoase - varice, insuficiență venoasă cronică -, utilă ca armonizator la pacienți cu pluripatologie, incluzând problemele respiratorii - tuse, bronșită, astm -, probleme digestive - suferințe gastrice și intestinale funcționale (cu balonări, colici și alte manifestări dispcptice) sau organice, suferințe hepatice cronice -, urinare - infecții urinare etc-, reumatismale - artroze, artrite, gută etc. -, de ales în stări de hiperexcitabilitate cu insomnie),

=> *cardiopatie ischemică:* păducel, traista ciobanului (utilă când există sângerări uterine cu dureri - dismenoree -, la paciente cu ateroscleroza, tendință la diaree);

=> *ateroscleroza:* păducel, mesteacăn (litiază renală, la o persoană cu valori crescute ale acidului uric și/sau colesterolului, patologie biliară, dureri articulare), pătlagină (persoane cu valori crescute ale colesterolului, de preferat când se asociază probleme digestive - gastrită, ulcer gastroduodenal, scaune diareice -, fenomene inflamatorii la nivelul tractului urinar, probleme respiratorii - bronșită, tuse -), traista ciobanului, *anghinare* (hipocolesterolemiant, utilă și în afecțiuni biliare, urinare, în hipotonia gastrică, constipație, elimină emoțiile fierbinți, în primul rând mânia);

- probleme *respiratorii* asociate: talpa gâștei, isop (util pentru a stimula secreția bronșică, atunci când tușea este puțin productivă, de preferat când se asociază litiază urinară sau biliară sau probleme digestive, cu lipsa poftei de mâncare), vâsc (util pentru pacienții care au crize de astm, tuse spastică, în hipertensiunea având drept substrat ateroscleroza), sulfină (mai ales la persoane cu afecțiuni venoase);

- probleme *digestive* asociate:

=> probleme *biliare:* talpa gâștei (de ales pentru manifestările spastice cu multiple localizări și determinism psiho-emoțional), isop (util în litiaza biliară, mai ales când se asociază probleme respiratorii, anorexie, litiază urinară), mesteacăn (pacient cu probleme biliare, mai ales dacă asociază și un fond reumatic, litiază urinară, hipercolesterolemie, hiperuricemie), *anghinare* (crește secreția biliară, diuretică, laxativă; este utilă și în ateroscleroza);

=> probleme *gastrice:*

=> *gastrită, ulcer peptic:* pătlagină (diaree, ateroscleroza, inflamații urinare, tuse), sulfină (efect emolient asupra mucoasei gastrice, armonizator la hipertensivii cu tulburări la multiple niveluri - respirator, digestiv, urinar, articular, cu fond anxios-depresiv, mai ales dacă au probleme cu circulația venoasă), troscot;

=> *anorexie,* scăderea poftei de mâncare, insuficiență funcțională cu scăderea secreției și motilității gastrice: isop (bronșită, litiază urinară sau biliară); troscot (mai ales când se asociază probleme urinare, reumatice, hiperuricemie, gută, diaree, persoane cu TBC pulmonar sau în convalescență pentru efectele lui remineralizante), *anghinare* (hipocolesterolemiant, coleretic, diuretic ușor, laxativ);

=> *diaree:* pătlagină (ulcer, ateroscleroza, inflamații urinare, bronșită), troscot (mai ales dacă asociază anorexie etc), traista ciobanului (ateroscleroză, cardiopatie ischemică, tulburări menstruale);

=> *constipație:* porumbar - flori (de ales dacă asociază și probleme urinare, cu dureri semnificative, pe fond de agitație), *anghinare* (ateroscleroza, afecțiuni biliare, urinare,);

=> *meteorism abdominal, colici digestive:* **valeriană** (fond anxios dominant cu manifestări somatomorfe: palpitații, dispnee psihogenă, colici), **sulfină** (armonizator, pluripatologie, fond anxios-depresiv, afecțiuni venoase); **talpa gâștei** (spasme la multiple niveluri pe un fond de agitație),

• probleme *urinare* asociate:

=> *litiază* urinară: **mesteacăn** (probleme metabolice legate de colesterol și acid uric, biliare, articulare), **troscot** (anorexie, astenie, convalescență, TBC, diaree), ***anghinare*** (hipocolesterolemiant, coleretic, stomahic, laxativ);

=> *inflamație* la nivelul tractului urinar, fie în cadrul unei litiaze urinare, fie al unei infecții urinare: **pătlagina** (ateroscleroză, ulcer, diaree, bronșită); **sulfină;**

• probleme *reumatice:* **mesteacăn, troscot, sulfină** (v. mai sus);

• probleme *metabolice:*

=> hipercolesterolemie, ateroscleroză: **mesteacăn** (de ales la pacienții cu dezechilibru metabolic: colesterol, acid uric, ateroscleroză; probleme urinare, biliare, reumatice), **pătlagină** (mai ales dacă se asociază și gastrită sau ulcer gastric, tendință la diaree, probleme respiratorii cu tuse, bronșită, manifestări inflamatorii la nivelul tractului urinar), ***anghinare*** (coleretic, diuretic, laxativ, stomahic);

=> hiperuricemie: **mesteacăn, sulfină;**

• probleme *ginecologice:* **traista ciobanului** (de elecție la pacientele cu tulburări menstruale, afecțiuni uterine sau anexiale - menometroragii dismenoree -, ateroscleroză, cardiopatie ischemică, diaree), **păducel** (tulburări de menopauză, labilitate psihovegetativă cu agitație, neliniște, insomnie; ateroscleroză, cardiopatie ischemică, palpitații);

ARTERIOPATIA OBLITERANTĂ

Semnificația sistemului arterial nu este departe de cea a inimii, complexul inimă-arteră formând o unitate funcțională inseparabilă. Termenul de arteriopatie obliterantă vizează reducerea fluxului de sânge (această reducere a aportului de sânge se numește *ischemie)* într-un anumit teritoriu din cauza îngustării lumenului arterelor care irigă acea regiune. îngustarea se datorează, cel mai adesea, depunerii de aterom în peretele vasului, proces denumit ateromatoza. De cele mai multe ori ateromatoza este extinsă la nivelul tuturor arterelor, mai mult în anumite regiuni, mai puțin în altele. Cele mai frecvente localizări sunt arterele care irigă inima (determinând cardiopatie ischemică), membrele inferioare (determinând ischemia membrelor inferioare), creierul (suferința ischemică a creierului), intestinul (ischemie mezenterică). Localizarea ischemiei va fi determinată de semnificația subtilă a fiecăreia dintre aceste regiuni.

În ceea ce privește ischemia, semnificația ei simbolică se referă la privarea unei anumite zone a corpului de ceea ce reprezintă sângele din punct de vedere

subtil. Sângele este cel care aduce viață, care hrănește, grosier și subtil. El aduce atât substanțele nutritive (combustibil și materii prime) cât și mijlocul de a le utiliza - oxigenul. Sângele aduce suflul vieții, capacitatea de a exista și de a se manifesta, el dă vigoare, vitalitate, însuflețește. Aportul de sânge semnifică actul de a pune suflet în ceea ce faci, de a investi afectiv, de a participa din toată inima, cu dăruire - este opusul acțiunii mecanice, stereotipe, făcute doar ca să fie făcută ori realizată în silă, cu resentimente, cu încrâncenare, împotriva dorinței lăuntrice, reprimându-ne adevăratele tendințe interioare.

Când acest lucra se petrece chiar legat de actul de a dărui iubirea (iubirea este dăruită condiționat, doar anumitor persoane, cu încrâncenare, cu mânie, cu resentimente), rezultatul este *cardiopatia ischemică,* despre care am mai discutat. Alteori această stare afectează modul în care ne exercităm voința, capacitatea de a conduce, de a acționa (un șef, un cap de familie etc. care este permanent încordat, tensionat, mânios mai ales atunci când trebuie să ia anumite decizii, să coordoneze anumite activități sau o face mecanic, rece, rigid etc.) - rezultatul este *ischemia membrelor inferioare.* Dacă înverșunarea și rigiditatea privesc felul în care ne impunem celorlalți, ne afirmăm și luăm inițiative, tendința de a fi primii, în față, la vedere, de a impresiona și a avea impact, modul în care ne prezentăm, ne construim și ne menținem imaginea în ochii lumii, (persoane care urmăresc cu tot dinadinsul să dea tonul, să iasă în evidență, să facă ce le taie capul, să întreprindă ceva nou, să se avânte în acțiune, să facă o impresie bună etc.) - toate sau oricare dintre acestea reprezintă premize subtile pentru apariția *ischemiei cerebrale.* Când acțiunile rutiniere, activitățile de subordonat, munca de zi cu zi sunt marcate de această atitudine mecanică, lipsită de însuflețire sau chiar pătate de resentimente și înverșunare, consecința este *ischemia mezenterică* (la nivelul intestinelor). De multe ori aceste variante apar asociate (cel care nu pune suflet atunci când trebuie să ia o inițiativă adesea nu o face nici când trebuie să conducă, să coordoneze o acțiune ori să realizeze munca lui de zi cu zi, cu atât mai puțin când trebuie să-și manifeste afecțiunea).

Localizarea procesului ateromatos obstructiv mai ales la membrele inferioare are o explicație simplă din punct de vedere hemodinamic. Ateromatoza are o serie de factori favorizând, dintre care toți (fumat, diabet, obezitate, lipide crescute) acționează la fel în întregul organism, cu excepția unuia (hipertensiunea arterială) a cărui acțiune este mai pronunțată în anumite teritorii: tensiunea arterială este mai mare la nivelul membrelor inferioare când persoana respectivă este în picioare sau chiar așezată (crește presiunea hidrostatică). De aceea depunerile de aterom sunt mai accentuate pe arterele membrelor inferioare față de membrele superioare. în plus, în apariția simptomelor mai intervine un factor: diametrul vasului - o aceeași placă de aterom poate obstrua semnificativ sau chiar

complet un vas cu diametrul mai mic, dar nu are nici un efect asupra fluxului de sânge dacă vasul este mai larg. Pe de altă parte, la nivelul arterelor mici și arteriolelor presiunea este mult mai redusă și de aceea nu apar depuneri de aterom - acestea apar doar în arterele mari și mai puțin în cele medii. Acești doi factori (valoarea tensiunii arteriale și diametrul vasului) ne pot ajuta să înțelegem de ce arteriopatia obliterantă se manifestă mai ales la nivelul arterelor importante ale membrelor inferioare.

Tratamentul

Primul pas, esențial, în tratament este combaterea procesului de *ateromatoză,* la care ne-am referit în capitolul anterior. Dintre remediile menționate preferăm: *păducelul, vâscul, traista ciobanului,* frunzele de *afin* și de *coacăz negru* (ca și fructele: *afine* și *coacăze), cătină, măceșe* (fructe polivitaminizante). Principalii constituenți ai acestora, utili în arteriopatia obliterantă, sunt flavonoidele și, dintre acestea, mai ales antocianozidele, care, alături de vitaminele conținute în fructele menționate mai sus, sunt un ajutor indispensabil în combaterea formării de radicali activi ai oxigenului (implicați în patogeneza ateromatozei și a leziunilor ischemice). Mai sunt indicate *salvia, rozmarinul, isopul.*

De asemenea, se poate recurge la remedii care să favorizeze circulația sângelui prin creșterea fluidității (efect *hemoreologic),* subtil acționând prin armonizarea fluxurilor energetice, inducând adaptabilitate, fluență, flexibilitate - cele mai eficiente sunt plantele care conțin cumarine (de exemplu *sulfina)* sau cele care conțin flavonoide (v. mai sus). *Ghimpele (Ruscus aculeatus)* este un remediu important pentru efectul lui hemoreologic.

Remediile cu acțiune *vasodilatatoare* reprezintă o altă metodă de a crește aportul de sânge. Subtil, aceste plante generează o stare de însuflețire, dorința de a participa, de a acționa cu dăruire. Din nefericire, efectul lor este limitat, deoarece, de regulă, organismul utilizează, în caz de ischemie, cele mai eficiente mecanisme vasodilatatoare, la a căror acțiune se mai poate adăuga foarte puțin prin intervenții terapeutice (inclusiv medicamentoase), deoarece acestea acționează stimulând tot mecanismele naturale vasodilatatoare. Un exemplu tipic îl reprezintă *rostopasca.*

SULFINĂ

(Meliloti herba, partea aeriană a speciei *Melilotus officinalis* L, fam. *Fabaceae)*

Conține cumarine, saponozide triterpenice pentaciclice, flavone, alantoină, acid alantoic, colină, poliholozide (mucilagii), tanin, acizi fenolici.

Acțiune. Favorizează *curgerea fluidă,* lină și rapidă a energiilor, fără

împotmoliri ori smucituri, ordonată, direcționată și eficientă, în toate direcțiile, până în locurile cele mai depărtate. În plan fizic, aceasta se reflectă în acțiunea diuretică cu eliminarea excesului hidrosalin (flavone și saponozide) și mai ales în efectul fluidizant și chiar anticoagulant, cu creșterea debitul venos și limfatic și îndepărtarea stazei. împiedică băltirea în plan emoțional, energetic și fizic (scade permeabilitatea capilară prin cumarine și taninuri).

Liniștește mintea (este sedativă) prin ordonarea curenților mentali, crește coerența gândurilor, atenuează bruschețea și zdruncinăturile, se mulează, eludând obstacolele; înlătură discrepanțele și inegalitățile, excesele sau deficitele, izbucnirile, năvălnicia, dar și inerția, staza, vâscozitatea; netezește asperitățile, domolește, tempereazâ - aduce ideea de lin, progresiv, gradat. Curăță cu blândețe, ca o mângâiere corectoare, despovărează, relaxează, înlătură tensiunile (este antispastică, probabil prin cumarine și / sau flavonoide, hipotensivă și vasodilatatoare prin colină), ardoarea, patosul (este antiinflamatoare prin alantoină), îndepărtează iluziile, potolește pasiunile; drenează mânia și înverșunarea; înlătură spasticitatea și blocajele de la nivelul tuturor canalelor subtile, dar mai ales de la nivelul vaselor de sânge.

Aduce, astfel, un aflux de sânge și energii subtile cu efecte regeneratoare: îndepărtează ce este mort (stimulează sistemul macrofagic mononuclear, crescând activitatea enzimelor proteolitice ale macrofagelor) și reconstruiește (crește sinteza de ARN, favorizează regenerarea hepatocitelor). Insuflă spontaneitate, dezinvoltură, veselie, prospețime, mobilitate, elan, joc, lipsă de griji, bucuria cu care copilul descoperă lumea, libertatea indusă de armonizarea interiorului cu exteriorul, determinând o percepție unitară a totului, anulând, astfel, barierele mutilante ale separării, te ferește de combustia inutilă datorată exteriorizării excesive, favorizează detașarea de momentan, trecător, trivial și accesul la aspectele elevate. înțelegi că problemele nu există, ci sunt create de mintea noastră. Te trece dincolo de timp.

Sulfina este utilizată mai ales pentru suferințele venoase (varice, tromboflebite; acționează atât prin creșterea rezistenței peretelui venos cât și ca anticoagulant) și consecințele acestora (insuficiență venoasă cronică; favorizează reducerea edemului cronic prin creșterea drenajului venos și limfatic; scade fragilitatea capilarelor suprasolicitate de presiunea crescută în condiții de insuficiență venoasă). Folosită în suferințele hepatice cronice ca hepatoprotector. în afecțiunile digestive, este utilizată ca antispastic în tulburările funcționale iar, ca astringent, antiinflamator, cicatrizant, reepitelizant, în leziuni ale mucoasei gastrice (ulcer etc), dar și în enterocolite (adăugându-se și acțiunea antimicrobiană). Ca sedativ, este folosită în tulburări ale somnului, stări de agitație. Ca diuretic și antiinflamator - în suferințele urinare (infecții / inflamații

ale tractului urinar, litiază urinară) genitale (uretrite) și cele articulare (boală artrozică, gută). La nivelul tractului respirator, este valorificată, mai ales ca antiinflamator, atât intern cât și în aplicații externe (laringite, trahei te). în hipertensiune, sunt valorificate acțiunile diuretică și vasodilatatoare. Unele surse îi atribuie și acțiune antiseptică.

Acțiunea antiinflamatoare și cea astringentă o fac utilă în aplicații externe în leziuni ale pielii (răni, contuzii, ulcerații, abcese, furuncule) și mucoaselor: bucală (glosită, afte, abcese dentare, gingivite) și faringo-amigdaliană (faringite, amigdalite). Tot în aplicații externe se folosește pentru articulațiile dureroase și pentru băi (fie în suferințe reumatice, fie ca sedativ - în stări de agitație, insomnie).

GEMOTERAPIE

Gemoterapic sunt utile ***Populus nigra*** (muguri de plop, antispastic arterial, favorizează constituirea circulației colaterale, cu ameliorarea modificărilor trofice cutanate; 50 pic. zilnic) și ***Cornus sanguinea*** (muguri de sânger, anticoagulant și antitrombotic; 50 pic. zilnic). Dacă ischemia se datorează unui proces inflamator la nivelul peretelui arterial (arterită) cu obstruarea lumenului, vom utiliza ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz, ca antiinflamator) și ***Cercis siliquastrum*** (muguri de arbore de Iudeea, specific pentru boala Buerger). La acestea vom adăuga: ***Olea europaea*** (mlădițe de măslin, la pacienții cu niveluri crescute ale grăsimilor în sânge) și ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei argintiu, la cei cu tulburări anxios-depresive). Din fiecare preparat doza este de 50 pic. zilnic.

VARICELE

După ce a fost trimis în întreg organismul ducând hrană, oxigen, factori de apărare și de reglare și multe altele, sângele trebuie să se întoarcă la inimă. Acest lucru se realizează prin intermediul sistemului venos. Când acest lucru nu se mai realizează și sângele se întoarce cu dificultate, băltind la nivelul venelor, care se dilată, apar varicele. Varice înseamnă vene dilatate, cu peretele destins, slăbit, cu tonus scăzut. Ideea de tonus scăzut este esențială în înțelegerea semnificației varicelor. Venele pot fi destinse și din alte motive - căldură, efort, stază de cauză cardiacă sau determinată de un obstacol etc. - dar nu vom vorbi în aceste cazuri de varice, ci numai atunci când intervine și o suferință a peretelui venos, care devine flasc și se destinde (mai corect și mai expresiv: se lăbărțează) și nu mai favorizează întoarcerea sângelui spre inimă.

Staza sanguină simbolizează psihologia acestor persoane: aceeași înclinație spre stază, menținere, complacere în anumite situații sau stări. Este o

patologie cu dominantă de apă, atașamentul fiind elementul dominant din punct de vedere emoțional. Imaginea consacrată este a femeii obeze, mai curând trecută de prima tinerețe, cu o fire moale, păstoasă, amorfă, plângăcioasă, nostalgică, a cărei viață este fixată în anumite tipare, obișnuințe, tabieturi, care îi furnizează un soi de confort într-un cadru definit odată pentru totdeauna (familie, societate, profesie, cerc de prieteni etc.) și din care nu vrea să iasă, evitând pentru aceasta orice conflicte, orice seisme, acceptând, tolerând orice, lăsând de la ea de dragul stabilității pe care o dorește atât de mult. Menționăm că planeta guvernatoare a sistemului venos este Venus (asonanta probabil că nu este întâmplătoare), care conturează cu fidelitate profilul acestor persoane: atașamentul, complacerea, evitarea controverselor, a transformărilor, dorința de confort și conviețuire pașnică într-un context amiabil și stabil.

Tratamentul

Dată fiind tendința la stază circulatorie a acestor pacienți, este util un remediu care stimulează circulația, cum este ***sulfina.*** Alături de acțiunea diuretică, de eliminare a apei excesive, intervine aceea de punere în mișcare a sângelui, de creștere a debitului venos (și limfatic), posibil **prin** creșterea fluidității sângelui (sub acțiunea cumarinelor) și, secundar, și printr-o acțiune protectoare asupra vasului. Aceeași fluiditate o aduce sulfina și în plan mental-emoțional - ea aduce mobilitate și adaptabilitate, dă ființei o stare curgătoare. în întreaga ființă este favorizat fluxul liber al fluidelor subtile, la toate nivelurile, inclusiv mental - gândurile și emoțiile curg liber, vin și trec, adecvate circumstanțelor. Astfel, este înlăturată tendința la stază, la atașament, la complacere. Cu acțiune similară, datorată cumarinelor, se folosește ***castanul sălbatic,*** fie scoarța, fie mugurii ca gemoterapic.

Esențială este abordarea componentei *apoase* excesive a acestor pacienți, care îi face să fie atât de atașați de circumstanțele familiale, sociale, materiale, emoționale în care se complac. Pentru ei realitatea înconjurătoare imediată este extrem de importantă, este chiar motivația lor de a exista, este garanția confortului și stabilității de care au atâta nevoie. De aceea este justificată utilizarea unor plante cu efect astringent, care induce tendința de retragere în interiorul ființei, reducând dependența de ambianța exterioară. Cuplată cu efectul astringent, este recomandată și o acțiune diuretică, destinată tocmai eliminării apei excesive. De aceea este indicat ***afinul,*** de la care se pot folosi frunzele, dar mai ales fructele, care conțin o cantitate importantă de antocianozide, compuși foarte utili pentru protecția peretelui venos (și vascular în general). Subtil, afinul induce o stare de integritate, soliditate a personalității. El elimină și usucă tendințele apoase (complacere, autovictimizare, acceptare pasivă), fortifică și

structurează caracterul, inducând o atitudine de luptător. Acțiune și utilizare asemănătoare are ***coacăzul negru*** (mai ales fructele, dar și frunzele).

O influență similară în plan psiho-emoțional are și ***ghimpele*** *(Riiscus aculeatus,* se utilizează rizomul, planta fiind însă declarată monument al naturii și protejată prin lege). El induce o stare de cristalizare a ființei, de integritate, hotărâre și chiar o anumită intransigență, fermitate în urmărirea anumitor țeluri. Este considerat venotonic, vasoprotector și diuretic, principiile active cele mai importante fiind saponozidele steroidice (ruscozidă, ruscină), și flavonoide.

Un mijloc de a combate apa excesivă a pacienților cu varice este de a amplifica focul. Această acțiune o realizează ***urzica.*** Ea trezește voința și combativitatea, scoțând din atitudinea de autocompătimire, de victimă pe cei care se îneacă în resemnare, vulnerabilitate și alte trăiri mocirloase. De altfel, urzica are și efect diuretic.

O tendință psihologică majoră a pacienților cu varice este, așa cum am arătat deja, aceea de a nu își manifesta nemulțumirea, de a nu angaja controverse, în ideea menținerii unui *status quo* confortabil. Neexprimarea anumitor idei și sentimente reprezintă una dintre cele mai frecvente cauze de suferință și boală. ***Salvia*** este remediul care ne ajută să dăm glas trăirilor și gândurilor rămase blocate. Aceeași tendință poate genera uneori sentimente de mânie, care sunt reținute în ființă. Mai ales când aceasta se produce la persoane care își sacrifică existența trudind pentru alții, este recomandată ***păpădia.*** Este adevărat că, de data aceasta, am alunecat către o predominanță a focului și, într-adevăr, la aceste ființe există un risc crescut de apariție a unor complicații inflamatorii (tromboflebită varicoasă), ulcerative (ulcer varicos) sau hemoragice (rupturi ale varicelor). În aceste situații, vom recurge la aplicații locale (sub formă de unguent, cataplasme cu macerat la rece din pulbere, ulei; tinctura este de evitat - *nu* se folosește pe leziuni deschise) cu remediile obișnuite recomandate pentru tratarea plăgilor și inflamațiilor cutanate: antiinflamatori, astringente, reepitelizante: ***gălbenele, coada șoricelului,*** coajă de ***stejar, pătlagină, turiță mare, răchitan, tătăneasă, propolis,*** frunze de ***varză*** etc. Cataplasmele cu ***amică*** nu se vor aplica la nivelul rănilor sau ulcerațiilor (risc de toxicitate), ci numai când tegumentul este indemn, favorizând resorbția hematoamelor.

Datorită conținutului de vitamine, în primul rând C (antioxidantă) și P (compuși flavonoidici, în primul rând antocianozide cu efect protector asupra peretelui vasului) se recomandă, alături de ***afine*** și ***coacăze, măceșele*** și ***cătina albă.***

Ca mijloace locale, se pot utiliza *ciorapii elastici* sau compresele cu ***argilă*** (se înfășoară strâns toată zona - gambă, coapsă - cu o pânză înmuiată într-o suspensie de argilă în apă rece)

GEMOTERAPIE

Se recomandă ***Sorbus domestica*** (50 pic. dimineața, zilnic), care are o acțiune specifică asupra venelor, cu acțiune tonifiantă asupra peretelui, dar și antiinflamatoare. Se asociază ***Castanea vesca*** (muguri de castan comestibil, 50 pic. la prânz, zilnic), care stimulează circulația limfatică și venoasă, reducând staza, edemul și senzația de greutate în picioare și ***Citrus limonum*** (scoarța ramurilor de lămâi, 50 pic. seara, zilnic), pentru acțiunea fluidifiantă asupra sângelui venos. Acțiune flebotonică are și ***Aesculus hippocastanum*** (muguri de castan sălbatic - 50 pic. zilnic).

în caz de ulcer varicos, pe lângă ***Sorbus domestica*** și ***Castanea vesca,*** se adaugă ***Juglans regia*** (muguri de nuc), pentru acțiunea antiinfecțioasă (previne sau combate suprainfecția).

AFECȚIUNILE TRACTULUI GASTROINTESTINAL

AFECȚIUNILE GASTRICE, DUODENALE șl ESOFAGIENE INFERIOARE

(GASTRITA. DUODENITA. ULCERUL GASTRIC ȘI DUODENAL. HIPOTONIA ȘI HIPOSECREȚIA GASTRICĂ. TULBURĂRILE DE MOTILITATE CU SUBSTRAT PSIHIC. REFLUXUL GASTROESOFAGIAN ȘI ESOFAGITA DE REFLUX)

Cauza subtilă a suferințelor gastrice, dar și esofagiene inferioare și duodenale, trebuie înțeleasă în relație cu zodia care guvernează aceste segmente ale tubului digestiv: Racul, semn de apă, cardinal. În sistemul zodiacal apa semnifică emoțiile iar termenul de cardinal desemnează, printre altele, tendința de orientare către exterior, către ceilalți; altfel spus, persoanele cu preponderență a zodiei Racului sunt ființe emotive ale căror emoții sunt foarte mult influențate de contactul cu ceilalți, de impactul cu mediul. Sunt ființe care au o reacție emoțională (și nu una rațională, de exemplu) atunci când interacționează cu cei din afară. Aceste persoane mărturisesc că resimt toate emoțiile în stomac, fie ca o senzație de greutate - atunci când trăirea interioară este una de *atașament, posesivitate, inerție,* lipsă de chef, tendință la inactivitate, din cauza absenței unei motivații -, fie de arsură - corespunzând *mâniei, tendinței de a conduce, de a se impune, de a domina -,* fie de ghem, înțepătură, sfredelire, strângere, balonare, distensie etc. - având ca substrat *îngrijorarea, nesiguranța, teama -.*

Bolile de stomac semnifică cel mai frecvent neacceptarea, respingerea care izvorăsc dintr-o tendință necontrolabilă, viscerală și a căror metaforă este senzația de greață (actul propriu-zis de respingere traducându-se prin vărsătură, vomă): „nu pot să-1 suport, nu pot să-1 sufăr, nu mi-a plăcut de când l-am văzut, fără să-mi dau seama de ce, nu știu ce nu-mi place la el". Acest sentiment de respingere de la nivelul stomacului nu este legată de o abordare inteligentă sau analitică, ci doar de una emoțională, instinctivă, această reacție av^nd rolul de a ne proteja ființa de influențele prezumtiv dăunătoare, nefaste. Persoanele de tip Rac sunt foarte familiste, foarte legate de familie, înțeleasă în sensul larg, de comunitate; familie, domiciliu, tradiții, părinți. Pot fi persoane foarte conservatoare, care preferă să se refugieze în ceea ce le este familiar (sau chiar familial, în sens foarte restrâns), cu o anumită timiditate față de exterior și față de nou - confruntate cu ceva inedit, neobișnuit, reacția lor nu este una rațională, ci

una instinctivă, temperamentală. în sens larg aceste observații vizează nu numai persoanele aflate sub semnul Racului, ci pe toți cei susceptibili de tulburări gastrice.

O altă manifestare, foarte frecventă, a acestei tendințe de respingere, de neacceptare o constituie trecerea alimentelor, mai mult sau mai puțin digerate, înapoi din stomac în esofag, sub formă de **eructații,** de multe ori cu senzație de arsură în piept, în spatele sternului (pirozis). Aceste fenomene de **reflux gastroesofagian** determină dureri în epigastru, imediat sub stern (subxifoidian) și se asociază cel mai adesea cu trecerea unei porțiuni a stomacului din abdomen în torace printr-un orificiu al mușchiului diafragm (mușchiul care separă cavitatea abdominală de cavitatea toracică) - hernie gastrică transhiatală (pe scurt: hernie hiatală). Iritarea esofagului inferior prin conținutul acid al stomacului poate determina în timp apariția unor fenomene inflamatorii și chiar a unor ulcerații, constituind **esofagita de reflux.**

Incidența acestor manifestări (refluxul gastroesofagian și esofagita de reflux) este foarte mare la ora actuală și crește pe măsura înaintării în vârstă, unele statistici apreciind că mai mult de jumătate din persoanele adulte suferă de așa ceva. Altfel spus, mai mult de jumătate dintre adulți acceptă, suportă, îndură condiții de existență, de viață și de activitate pe care, de fapt, le consideră inacceptabile: fac ceea ce nu le place să facă, admit fel de fel de compromisuri, interacționează și colaborează cu persoane pe care nu le agreează, muncesc și trăiesc în circumstanțe care nu le convin, neavând forța, curajul ori integritatea lăuntrice de a le refuza, respinge fățiș (o fac doar interior), de a le schimba.

Nuanțând suplimentar, această reacție emoțională față de exterior poate avea ca substrat fie atașamentul, inerția (predominanță de apă), mânia, înverșunarea, tendința de a domina (preponderență de foc) sau nesiguranța, teama, anxietatea (preeminența aerului). Afecțiunile gastrice sunt legate mai ales de aspecte care țin de cel de-al treilea centru de forță - centrul individualizării și al afirmării personalității, al voinței și autorității, la nivelul căruia se manifestă tendințele de a controla și de a domina.

în cazul tipului de *AER* există o tendință excesivă de exercitare a acestor funcții, teama de a nu fi depășit de situație, de a nu fi luat prin surprindere. Un astfel de om vrea să știe tot, se împrăștie în prea multe direcții, este agitat, își frânge mâinile neliniștit, nu poate să doarmă, nu cumva să-i fii scăpat ceva, îi lipsește focalizarea, vrea să aibă grijă de toți și de toate, se simte responsabil pentru tot ce se petrece în jur și de aceea orice veste neașteptată, orice eveniment neprevăzut îi amplifică anxietatea și sentimentul de nesiguranță.

Tipul de *FOC* își exercită voința și tendința de a domina într-un mod egotic, urmărindu-și propriile interese și, de aceea, tot ceea ce îi încalcă autoritatea sau

direcțiile pe care el le-a trasat îi declanșează subit un acces de mânie, incapabil fiind să accepte că ceva se poate petrece altfel decât dorește el. El se încrâncenează spre atingerea anumitor scopuri, ceea ce generează o stare de permanentă tensiune, substrat al iritabilității sale excesive.

La tipul de *APĂ* inerția și lipsa de motivație îl fac să evite manifestarea voinței și a autorității. El preferă să ducă o viață monotonă, respectându-și tabieturile și rutina, să se retragă, să evite responsabilitățile și luarea de decizii și, de aceea, când evenimentele exterioare îl forțează să o facă, el percepe aceasta ca pe o povară și are tendința de a o respinge; acestea se vor reflecta în cele două simptome caracteristice: senzația de greu, de plin resimțită în stomac și cea de greață (cuvintele greu și greață sunt înrudite etimologic).

Tratamentul

Deși nu se poate vorbi despre plante specifice pentru afecțiunile gastrice, există totuși câteva care sunt foarte frecvent utilizate în acest scop. Ele ilustrează cel mai bine felul în care acțiunea la nivel psiho-emoțional (atenuarea tendinței spre izbucniri emoționale) se reflectă la nivel fizic (într-o acțiune benefică asupra stomacului).

GĂLBENELE

(flori de gălbenele - *Calendulae flores,* inflorescențele speciei *Calendula officinalis* L, fam. *Asteraceae)*

Conțin saponozide, alcooli triterpenici, steroli, flavonozide, carotenoide, compuși poliinici, cumarine, derivați fenol-carboxilici (acid clorogenic, cafeic, vanilie, siringic, o-cumaric), taninuri, substanțe amare, urme de ulei volatil (sesquiterpene oxigenate), rezine, esteri ai colesterolului cu acizi grași, poliholozide omogene, vitamina C, substanțe proteice, săruri minerale (Mn).

Acțiune. Purifică emoțiile fierbinți, pacifică mânia și irascibilitatea, fiind utilă celor lipsiți de cumpătare, *nesăbuiți, nerăbdători, pripiți, tensionați din cauza emoțiilor aprinse* rămase neexprimate, cu o fire încinsă de neîmplinirea unor expectații prea îndrăznețe și orgolioase. Persoanelor care *se aprind din orice,* gălbenelele le aduc înțelegere și toleranță, le domolesc iritabilitatea excesivă. Alături de dominanta de foc, există și o componentă de aer, manifestată în labilitatea și fragilitatea emoțională: sunt cei care se sperie ușor, se enervează din orice, consecință a unor traume sufletești, care sunt sensibili peste măsură, cel mai mic impact exterior generând reacții disproporționate.

La șocurile emoționale, oamenii, în funcție de structură și de intensitatea loviturii, reacționează fie cald (expansionând în exterior: luptă, se împotrivește, cu furie și îndârjire), fie rece (se contractă în interior, se strânge, se retrage:

teamă, anxietate, fugă). în ambele cazuri, această plantă, moale și catifelată, mângâie protectoare rănile vii, care dor la cea mai mică atingere, alină dezamăgirile generate de nereușitele și neîmplinirile noastre sau ale altora. Și în plan fizic, organismul răspunde la agresiune, la traume prin foc (inflamație) sau prin aer (spasm). Gălbenelele au o marcată acțiune antiinflamatoare, dar și antispastică (e cunoscut efectul antispastic al culorii portocalii - culoarea florilor de gălbenele).

Gălbenelele sunt unul dintre cele mai eficiente remedii pentru orice fel de leziuni care afectează integritatea pielii sau a mucoaselor. Date fiind acțiunile antiinflamatoare (datorată saponozidelor), trofică, protectoare, cicatrizantă (saponozide, carotenoide, flavone), sunt utilizate în afecțiuni cutanate (plăgi, degeraturi, arsuri, înțepături de insecte, eritem, eczeme, fisuri, fistule, acnee, ulcer varicos; este valorificat și efectul antipruriginos), digestive (inflamații bucale, faringiene, gastrice, duodenale, enterale și colonice, ulcer gastric și duodenal; inclusiv hemoroizi), genitale (vulvo-vaginite, leucoree, tricomonază - intervine și un efect specific antitricomonazic);

Acțiunea antispastică este valorificată în tulburările funcționale biliare și în colecistite (intervine și efectul coleretic); de asemenea, în dismenoree (se adaugă acțiunea estrogenică), fiind de ales pentru persoanele iritabile (inflamabile), agitate, neliniștite, slăbite, eventual frigiroase - de aici recomandarea pentru dismenoreea femeilor anemice sau depresive.

Protejează de influențe nocive subtile sau grosiere, din punct de vedere farmacodinamic având o recunoscută acțiune imunostimulatoare (prin poliholozide), antiinfecțioasă (antibacteriană, antifungică, antivirală, antitricomonazică) și antitumorală. Ele fac ființa să se deschidă, să se desprindă din înverșunare și trufie, să expansioneze către ceilalți, tendința de a critica fiind astfel înlocuită de înțelegerea față de semeni, de acceptarea fiecăruia cu modul său propriu de a fi. înverșunarea și insatisfacția, sunt înlocuite de mulțumire, calm interior, libertate și spontaneitate, relaxare, contemplare detașată.

Gălbenelele elimină manifestările inferioare ale focului, nu numai de la nivel emoțional, ci și pe cele condensate în plan fizic drept secreție biliară - au efect coleretic și colagog (prin esterii cafeil-chinici). Adesea la femei, energiile rămase nesublimate și acumulate sunt condensate și eliminate sub forma fluxului menstrual - planta are efect emenagog și estrogenic (steroli).

în plus, sunt utilizate ca depurativ și sudorific în bolile de piele, ca hipolipemiant (saponozide) și spermicid (saponozide).

Așadar, gălbenelele sunt un remediu de reacție la agresiunile exterioare, indiferent dacă ființa reacționează prin foc (iritabilitate, inflamație) sau prin aer (teamă, spasm). Agenții agresori pot să fie sau nu dotați cu un corp fizic: agenți

infecțioși (determinând infecții virale, bacteriene, fungice) și respectiv energii eterice (generează tumori) sau astrale joase (emoții inferioare).

SUNĂTOARE

(Hyperici herba, partea aeriană a speciei *Hypericum perforatum* L, fam. *Hypericaceae)*

Conține naftodiantrone (hipericina - componentul activ principal de culoare roșie-violetă - ș.a.) localizate în punctele negre (pungile secretorii) de pe petale și frunze, diantrone și antranoli, ulei volatil localizat în pungile secretorii ale petalelor și frunzelor (este constituit din a-pinen și cadinen), alcani, alcanoli, triterpene și steroli; flavonozide; epicatechol; proantocianidoli; acizi fenol-carboxilici (cinamic, cafeic, clorogenic); carotenoide; vitamina C; derivați prenil-floroglucinolici (hiperforină și adhiperforină); xantone; colină; rezine; substanțe minerale. Culoarea roșie a uleiului și fluorescenta sunt date de flavone, xantone și de naftodiantrone.

Acțiune. Amară și astringentă, este utilă când atașamentul și implicarea excesivă în exterior devin înrobitoare, generând suferință, durere și dezamăgire (amărăciune - amar), distrugând încrederea în semeni și generând nesiguranță, neîncredere și teamă, tendința de a se închide și a se izola (astringent). Orientate însă benefic, spre interior, aceste gusturi vor aduce detașare, cristalizare lăuntrică, regăsire de sine. Disiparea pe orizontală spre în afară, este absorbită într-o tendință verticală, ascendentă. Experiențele vieții, pentru a fi înțelese în reala lor semnificație, trebuie privite de la un nivel mai înalt, mai cuprinzător, afectiv.

Sunătoarea este indicată atunci când *suferința devine disperare și depresie,* când durerea nu mai pare să-și aibă sorgintea în exterior, ci pare încrustată în chiar natura făpturii - este acea *deznădejde hiperalgică,* ofensivă (amestec de foc și aer), care pretinde și revendică cu vehemență, reclamă și imploră alinare și protecție. Planta îi ocrotește, îi susține și regenerează pe cei cu manifestări depresive, dublate de reacții de factură neurovegetativă (antidepresivă și euforizantă prin inhibarea MAO și / sau a COMT de către hipericina sau de către flavone și xantone); ea vindecă sufletul rănit, îndurerat, însângerat (este cicatrizantă prin flavone, tanin și carotenoide; antialgică, chiar antinevralgică; antipruriginoasă prin ulei volatil; antiinflamatoare, dar și fotosensibilizatoare prin hipericină și derivații ei; antihemoragică). Unii autori consideră că acțiunile antiinflamatoare și cicatrizantă sunt rezultatul proprietăților antioxidante și antimicrobiene ale hiperforinei și analogilor ei.

Tendințele reziduale sunt eliminate din planurile atât subtile cât și grosiere (coleretică-colagogă prin acizii cafeic și clorogenic; diuretică prin flavone), redând fluiditate fluxurilor subtile, reflectată farmacodinamic în acțiunea

capilaro-protectoare a flavonelor.

Protejează față de agresiuni subtile (emoționale) sau grosiere: este antimicrobiană față de stafilococul auriu prin hiperforină și ulei volatil; datorită hipericinei este antivirală față de retro virusuri, inclusiv HIV-1, virusuri gripale și herpetice.

Ne reamintește adevărata noastră esență, ne ajută să ne regăsim în forul nostru interior, făcându-ne capabili să trăim bucuria simplă a vieții, a evoluției prin iubire - expresia supremă a identității umane. Induce liniște, calm, relaxare, înțelegere, înțelepciune, împăcare cu sine și cu Totul, coeziune, coerență interioară, integrare firească în natură. Adevărata fericire provine din libertatea interioară.

Efectele astringent, antiinflamator, antihemoragic favorizează vindecarea leziunilor cu pierdere de substanță de la nivelul mucoaselor (mai ales digestive: ulcer gastric sau duodenal, colită ulceroasă) sau tegumentelor (ulcerații cutanate, inclusiv ulcerul varicos, arsuri și, în general orice tip de plăgi) ca și vindecarea oricărui tip de inflamații, mai ales la nivelul mucoaselor tuturor celor trei tracturi: respirator (în bronșite), digestiv (stomatite, gastrite, duodenite, enterite, colite, hemoroizi, leziuni perianale, alături de afecțiuni ale tractului biliar, în care intervine favorabil și efectul coleretic-colagog (colecistite) și uro-genital. Sunătoarea este remediul de elecție când aceste afecțiuni sunt însoțite de o stare depresivă (dat fiind efectul antidepresiv recunoscut și demonstrat), în mod caracteristic asociate cu dureri de mare intensitate, dar și cu un important determinism psihic de tip depresiv-anxios, care amplifică și este amplificat de componenta hiperalgică.

TĂTĂNEASĂ

(rădăcină de tătăneasă - *Symphiti radix,* rădăcina speciei *Symphitum officinalis* L, fam. *Boraginaceae)*

Conține alantoină, carotenoide, taninuri catechice, compuși fenol-carboxilici (acid cafeic și clorogenic), compuși triterpenici, aminoacizi, urme de ulei volatil, mucilagii, alcaloizi (simfitocinoglosina, consolicina, consolidina, cinoglosina și o serie de necine nesaturate).

Acțiune. *Consolidează,* reunește într-un corp comun, *clădește fundamentul* care permite *construirea sau reconstruirea,* constituirea sau reconstituirea, fiind utilă pentru cei incapabili să se regăsească pe ei înșiși, nesiguri, care nu știu cine sunt și ce vor. Când, descumpănit, psihicul se dezintegrează în confuzie, se fragmentează zdrobit de loviturile sorții, când durerea și suferința, pierderea sau despărțirile ne fisurează unitatea lăuntrică, când traumele sufletești ne disociază congruența afectivă, planta este liantul care repune laolaltă tendințele contradictorii, readună în același mănunchi spicele răsfirate, petalele durerii se

unesc din nou în bobocul sufletului renăscut iar undele împrăștiate confluează din nou în albia inimii.

Reface *coerența* sfărâmată și comunicarea, interlegarea corpurilor subtile, reunindu-le într-un același filon. Ființa zdruncinată o readună în inimă, o centrează lăuntric și o coagulează în forma ei originară. Susține, încurajează, aduce structură, ordine, stabilitate, siguranță. Releagă ființa la propriul suflet, o repune pe o bază solidă. Vitalizează, hrănește, aduce mângâiere sufletească, echilibru, mulțumire, împăcare de sine. Calmează, alină precum un balsam, o compresă moale care pansează și oblojește rănile cu blândețe și iubire maternă, ocrotitoare și înțeleaptă (corelat, în plan fizic este cicatrizantă, antiinflamatoare, emolientă prin alantoină, carotenoide, taninuri catechice, compuși triterpenici și mucilagii). Umple golurile, plombează orice fisură prin care energia vitală s-ar putea scurge în afară, netezește asperitățile și se mulează pe structura ființei; strânge laolaltă corpul emoțional deșirat, coase pânza zdrențuită a sufletului, care astfel poate să se umfle din nou în bătaia vântului iubirii și al elanului de trăi, de a reîncepe și a merge înainte, stăpân pe propriile picioare, ferm, decis, sigur, conștient că tu ești tot același din totdeauna și doar scena este schimbată.

Extrage din timp, învăluiește și protejează, lăsând răgaz pentru vindecare. Astfel, vigoarea și puterea de rezistență se refac treptat, ființa revine la conformația bazală și se reinserează într-un curs normal al existenței. Curgerea timpului este suspendată, conștiința refugiindu-se în afara fluxului vertiginos al evenimentelor într-un marsupiu ocrotitor, în care parametrii ei definitori sunt readuși la valorile bazale, într-o stare de liniște, relaxare, bine, greutate, aderență. Emoțiile, năzuințele ardente, patimile generatoare de suferință, agitație și zbatere sunt răcite, orice pornire sau orientare spre un scop se estompează. Tendințele agresive izvorâte din suferință, revolta, trăirile aprinse sunt absorbite în toleranță, blândețe, indulgență, conciliere (corelat cu un conținut mare în mucilagii).

Utilizată în afecțiuni inflamatorii mai ales cu prezența unor soluții de continuitate și hemoragii (eroziuni, ulcerații, ulcere) la nivelul mucoaselor: în primul rând la nivelul tractului digestiv (gastroduodenite, ulcer gastric și duodenal, enterocolite. hemoragii digestive - datorită taninurilor este și antidiareică și antihemoragică); respiratorii (hemoptizii, bronșite - este și expectorantă); urinare (fără a fi un produs frecvent folosit în afecțiunile tractului urinar, se poate valorifica efectul cicatrizant mai ales al alantoinei). Unele surse menționează utilizarea în tratamentul cancerului (antitumorală prin alcaloizi) cu diverse localizări ca și al gutei și spondilitei anchilozante.

Decoctul și tinctura preparate din rădăcinile de tătănească proaspete sau uscate, se folosesc sub forma compreselor sau pentru prepararea unguentelor, care se aplică extern în diverse traumatisme, nevralgii, hematoame și mai ales

pentru fracturi, favorizând formarea călușului. Tot în uz extern se utilizează pentru diferite alte tipuri de leziuni cu sau fără soluții de continuitate și sângerare la nivelul tegumentului [inclusiv în cele din cadrul suferințelor venoase (tromboflebite - ulcer varicos) sau arteriale (arterită); contuzii, răni, arsuri, fisuri, excoriații, eczeme, psoriazis, inclusiv cancer de piele], mucoaselor (afecțiuni bucale - stomatite, parodontoze, faringite) sau semimucoaselor (hemoroizi, mai ales sângerânzi, fisuri anale). Tot în aplicații externe, unii autori o menționează pentru suferințele articulare (artroze, artrite, entorse, luxații).

Alcaloizii simfitocinoglosina, cinoglosina, consolicina, consolidina au acțiune paralizant centrală iar necinelor li se atribuie proprietăți hepatotoxice și cancerigene.

LEMN DULCE

(rădăcină de lemn dulce, rădăcină de licviriție - *Liquiritiae radix;* rădăcină, rizom, stoloni recoltați de la *Glycyrrhiza glabra* L, fam. *Fabaceae)*

Conține saponozide triterpenice (glicirizina este componentul dominant), flavone, chalcone, cumarine. Toți compușii triterpenici sunt caracterizați structural de prezența grupării cetonice la Cu, asemeni hormonilor corticosteroizi, ceea ce se repercutează asupra efectului lor farmacodinamic. Mai conține fitosteroli; o cantitate importantă de glucide, simple sau complexe, imprimând gustul dulce al produsului (glucoza, zaharoză, manitol, amidon, glicirizan); asparagină, rezine, substanțe minerale, compuși volatili, proteine, substanțe amare (glicinamarin).

Acțiune. *Demontează inhibițiile,* închistările, reținerile, rușinea. Insinuantă, pătrunde pretutindeni și dezvăluie, scoate la suprafață adevărul, dizolvând orice bariere sau măști, înlăturând obstacolele. în plan fizic, aceasta se reflectă în acțiunea expectorantă (prin saponozide) și în cea diuretică (saponozide și flavone). *Sursă a trăirilor emoționale joase, tendințele noastre primare,* impulsurile, gândurile ascunse., sunt dezvelite treptat, prin aceea că nu le mai anatemizăm ci, pur și simplu, le admitem așa cum sunt. Aceste energii sunt adesea cele mai intense, mai reprezentative pentru noi și, de aceea, cele mai apte de a fi folosite pentru transformarea noastră, prin sublimare. Ne debarasează astfel de înverșunare, mânie și ură, aducând înțelegere și bunătate, mulțumire, echilibru și detașare, limpezime a sentimentelor, *adaptabilitate,* aptitudinea de a acționa calm și fără grabă, detașat și cu siguranță, prin exploatarea circumstanțelor favorabile și mulare pe situație.

Emoțional, *alină și regenerează,* farmacodinamic, planta fiind balsamică și emolientă (prin glucide); antiinflamatoare de tip cortizonic (glicirizina și steroli); cicatrizantă și antiulceroasă (glicirizină, acid gliciretic, flavonozide); antialgică. Hrănește, susține, dă forță, vitalitate și încredere, destinde, înlătură crisparea

(planta este antispastică prin cumarine și flavone). Te învață *să fii tu însuți* - acesta este panaceul și cheia celei mai rapide evoluții spirituale. Te ajută să eviți complacerea și dulcegăriile și să descoperi *adevărata dulceață a vieții,* să înțelegi că ai dreptul să fii împlinit, să trăiești liber, neîncorsetat, să iubești și să te bucuri de existență (corelație cu acțiunea pe tractul respirator), prin dăruire totală trăirii momentului.

Acțiunea emolientă face util acest produs pentru o varietate de condiții asociate cu leziuni ale mucoaselor (mai ales ale tractului digestiv: bucală, orofaringiană, gastrică, duodenală, incluzând gastroduodenitele și ulcerul gastric sau duodenal), semimucoaselor (suferințe hemoroidale, prurit vulvar) și ale tegumentului (eritem solar, dermită seboreică, înțepături de insecte), în multe cazuri eficiența fiind amplificată de acțiunea corticoidă. Acțiunea corticoidă îl recomandă în artrita reumatoidă iar, în asociere cu cea mineralocorticoidă, și în boala Addison. De asemenea, este utilizat drept corector de gust cu acțiune edulcorantă.

ATENȚIE! Consumul abuziv poate determina apariția de edeme, hipertensiune, hipokaliemie și, consecutiv, anomalii cardiace și tulburări ale contractilității musculare (simptome de hiperaldosteronism induse de activitatea mineralocorticoidă a acidului gliciretic).

O serie de plante, cu acțiune cicatrizantă, mult folosite în tratamentul suferințelor gastrice, au fost deja comentate în cadrul capitolului despre afecțiunile respiratorii: *plămânărica, lumânărica, pătlagina.* Le vom reaminti pe scurt.

PLĂMÂNĂRICA

(partea aeriană, frunze de plămânărica - *Pulmonariae herba. P. folium,* fam. *Boraginaceae)*

Domolește emoțiile care ne crispează și ne încordează, îndepărtează stăvilarele dintre voință și iubire, care ne împiedică să comunicăm cu sufletul, care ne mărginesc într-o stare egotică de gol interior, de lipsă de motivație, mai ales după ce am pierdut ceva la care țineam foarte mult sau după mai multe astfel de evenimente dureroase adunate. Te învață să accepți evenimentele vieții în mod natural, fără izbucniri temperamentale, izvorâte din teamă ori încrâncenare. Liniștește și limpezește apele tulburi ale emoțiilor, care sunt distilate și elevate în trăiri afective. Lipsa de comunicare cu ceilalți, determină o acumulare progresivă de resentimente generate de împrejurările traumatizante, transformând ființa într-un cazan sub presiune. în plan subtil, această acumulare se produce cel mai frecvent la nivelul stomacului, simultan cu o senzație de încordare resimțită în zona epigastrului, adesea asociată cu o tensionare a diafragmului. în aceste condiții, un stimul minor poate declanșa explozii emoționale.

Planta pare să aibă o acțiune specifică detensionantă asupra zonei de barieră de la nivelul diafragmului, care separă domeniul egoului (subdiafragmatic, corelat mai ales cu tractul digestiv și, în particular, stomacul) de cel al sufletului (supradiafragmatic, corespunzând tractului respirator, mai ales plămânilor). în plan fizic, asupra stomacului, acționează prin efectele emolient (mucilagii), cicatrizam și reepitelizant (tanoizi), eventual antiinflamator și antalgic. Alină, detensionează, reface și protejează, favorizând disiparea emoțiilor acumulate și deschiderea către iubire și comunicare.

LUMÂNĂRICA

(flori de lumânărica - *Verbasciflores,* fam. *Scmphulariaceae)*

Vindecă traumele emoționale provocate de dispersarea în exterior, aduce liniște izvorâtă din împăcarea cu ceilalți, cu viața și cu sine și astfel regăsirea propriei ființe lăuntrice. Te face să trăiești în prezent *amplifică luciditatea* și *puterea de cuprindere* mentală, viața fiind percepută ca un tot unitar, în care totul, bun sau aparent rău, are un sens. La nivel fizic, în suferințele digestive (stomatite, gastroduodenită, ulcer, enterocolite, hemoroizi), sunt valorificate acțiunile emolientă, balsamică (prin mucilagii), antiinflamatoare (iridoide, saponine, steroli), analgezică (iridoide) și cicatrizantă (flavone, carotenoide, tanin).

PĂTLAGINĂ

(frunze de pătlagină - *Plantaginis folium,* fam. *Plantaginaceae)*

Creează un interstițiu în spațiu și timp, un spațiu protector, unde ne retragem (stare de interiorizare, corelată cu efectul astringent imprimat de taninuri) și suntem alinați, hrăniți și regenerați printr-o acțiune subtilă de oblojire și cicatrizare în plan emoțional, corespunzând în plan fizic efectelor emolient, balsamic (mucilagii), antiinflamator (iridoide și steroli), cicatrizam, antiulceros (alantoină, enzime proteolitice, flavone, carotenoide, tanin), antiseptic (iridoide). în consecință, frunzele de pătlagină sunt mult utilizate în vindecarea leziunilor inflamatorii-ulcerative cu diferite localizări, inclusiv digestive: stomatită, gastroduodenită, ulcer, colită ulceroasă, enterocolite, hemoroizi.

OBUGEANĂ

(rizom de obligeană - *Calami rhizoma,* rizomul speciei *Acorus calamus* L, fam. *Araceae)*

Conține ulei volatil (predomină P-azarona, un fenol-metil eter), amidon, tanin, rezine, o substanță amară (acoronă)

Acțiune. *Control, coerență și coordonare, liniște, clarificare, stăpânire în plan mental* dar și la nivelul tuturor fluxurilor subtile, a căror curgere, din

aleatorie, devine orientată și eficientă. Scade agitația mentală, aduce calm, cooperare și interrelaționare, putere de concentrare, focalizare și analiză, așezare a gândurilor, fiind utilă pentru momentele în care în ființă apar stări, tendințe, gânduri contradictorii, când există agitație, nehotărâre, risipire în mai multe direcții, când nici persoana respectivă nu știe ce vrea și aleargă bezmetică în toate părțile (în corelație cu aceste efecte subtile, farmacodinamic, obligeana este sedați vă, antispastică și carminativă prin (3-azarona din uleiul volatil). Totul devine organizat, cu sens, cu rost, lucrurile decurg unul din celălalt cu o menire clară. Mintea devine limpede, poate judeca și cântări faptele lucid, fără ca aceasta să scadă elanul interior. Scoate din inerție și amorțeală, canalizând energia către un scop bine precizat, trezește la o nouă realitate, focalizează, mobilizează, incită spre a acționa decisiv, în forță, aici și acum, înfruntând plin de avânt și învingând toate obstacolele (în plan fizic, stimulează funcțiile digestive, inclusiv secreția și eliminarea bilei - coleretică și colagogă - prin uleiul volatil și substanțele amare). Aduce bună dispoziție, vitalitate, susținere, energizează, insuflă curaj, încredere, hotărâre, credință și aspirație, stăruință și vigilență, pregătindu-te pentru confruntarea cu situații limită (este neurotonică și îmbunătățește memoria prin uleiul volatil). Este vitejia eroului invincibil, bucuria luptei pentru un țel nobil, pentru ca justiția divină să triumfe.

Este folosită în tulburările anxios-depresive (agitație, insomnie, astenie psihică etc), și în manifestările lor somatomorfe (tulburările neurovegetative) mai ales digestive (anorexie, balonări, colici - inclusiv în colopatia spastică - și diverse alte simptome dispeptice), dar și respiratorii (dispnee sau tuse psihogenă) sau genitale (dismenoree etc). în plus, la nivelul stomacului este utilă și pentru insuficiența funcțională (cu stază gastrică, hipoaciditate, anorexie), gastrite și ulcer (intră în compoziția *UkerotratuM)*. Unele surse menționează utilizarea ca sedativ nu numai în nevroze (isterică etc), ci și în epilepsie.

Studii mai recente atrag atenția asupra potențialului carcinogen al (3-azaronei, prezentă mai ales în varietățile tetra- și triploidă ale plantei, recomandând folosirea numai a formei diploide (deși, tocmai (3-azaronei i se atribuie, din punct de vedere farmacodinamic, efectul calmant, liniștitor și antispastic).

ALOE

(produsul obținut prin evaporarea și uscarea sucului frunzelor mai multor specii *AtAloe,* fam. *Liliaceae)*

Conține derivați antracenozidici (glucozide ale aloeemodol antronei, majoritară fiind aloina, o C-glucozidă denumită capaloină), rezine, derivați ai *y*-cromonei (aloesonă și C-glicozidele acesteia: aloerezine = aloezine), derivați ai

6-fenil-piran-2-onei (aloenină), derivați ai nafto -[2,3-c]-furanului, săruri minerale, urme de ulei volatil, apă (5-10%). Exsudatul mucilaginos conține mono- și poliholozide, tanin, enzime, steroli, acizi organici, saponozide, vitamine.

Acțiune. *Absoarbe* ființa *în interior* (prin gustul astringent, corespunzător taninurilor), o *ridică deasupra încrâncenării* și a încordării (prin gustul amar) și o *oblojește* (prin gelul dulceag, cu efect emolient). Înmoaie duritatea și agresivitatea, dizolvă îndârjirea orgolioasă și nesăbuită, de a acționa în exterior fără contenire, sub tensiunea înverșunării de a face totul, fără a omite nimic îndepărtează tensiunile din zona plexului solar, deschizând porțile iubirii și îngăduinței, odată ce ființa a pătruns sensul durerii drept cale spre înțelegere și cunoaștere și, astfel, spre vindecarea sufletului și eliberarea de suferință. Limpezește mintea, purificând toate nivelurile făpturii, lent, calm, cu înțelegere și răbdare, cu dragostea și vitalitatea unei femei blânde și ocrotitoare (dar și senzuale), simultan cu o puternică susținere energetică, care întărește ființa, așezând-o pe un fundament stabil, și o reconstruiește din substanța iubirii hrănitoare.

Planta aduce reculegere și măsură, te oprește din goana nebună, din disiparea în exterior care te vlăguiește și de distruge, te pune față în față cu tine însuți, îți redă propria dimensiune și te face să te apreciezi la adevărata valoare, realizând cine ești, ce vrei și încotro te îndrepți. Orizontul se lărgește, lumea este privită cu alți ochi. Se deschide astfel calea spre cunoașterea autentică și revenirea la esența eternă neclintită

Efectele subtile prezentate mai sus corespund administrării plantei în stare proaspătă și neprelucrată (frunze tăiate felii), eventual sub formă de gel, în doze mici (0.01 - 0.02 g), la care, farmacodinamic, are acțiune tonică, stomahică, colagogă, emolientă și cicatrizantă, fiind utilizată în suferințe gastrice (atât hipotonii cât și gastrite și ulcere), hepatobiliare și colonice (colite). Ea devine laxativă la doze de 0.10 - 0.25 g și purgativă drastică la doze de 0.25 - 1 g (stimulează peristaltismul intestinului gros prin antracenozide) fiind utilizată în constipații. în doze crescute este ocitocic.

Pentru evitarea reacțiilor secundare, se recomandă utilizarea produsului derezinat. Extractul de *Aloe* (încorporat în gel) sau aloina sunt folosite pentru tratamentul rănilor, boli de piele și de ochi, paradontoze, prin aplicații pe piele sau subcutan. Este mult utilizată în cosmetică.

Detaliem în continuare modul în care se prezintă pacienții cu suferințe gastrice, nuanțând în funcția de predominanța elementală.

ULCERUL LA PERSOANE ANXIOASE

(diskinezia gastrică hipertonă - nevroza gastrică)

Predominanța AERULUI

Persoane neliniștite, cu somnul agitat și întrerupt. îngrijorarea permanentă se traduce printr-o reacție anxioasă instinctivă la toate evenimentele exterioare. De cele mai multe ori, aceștia vor prezenta tulburări funcționale *(diskinezii),* un examen paraclinic de specialitate (radiologie, ecografic sau endoscopic) nedecelând nici un fel de modificări la nivelul mucoasei. Aerul subtil este cel care dirijează motilitatea tubului digestiv la acest nivel. Stomacul prezintă atât funcția de rezervor, în special la nivelul fundusului și al corpului, unde bolusul alimentar abia format, se va amesteca cu sucul gastric, cât și funcția de propulsie a alimentelor, prin porțiunea sa orizontală, numită antru, către următorul segment, duodenul. Tulburarea dinamicii musculare, va provoca senzații dureroase intense, mai adesea cu caracter colicativ - crampe, cu apariție neregulată, nesistematizată, capricioase, variabile ca durată și localizare, iradiind în diverse direcții. Stomacul (sau chiar întregul abdomen) este destins cu gaze și apasă, prin intermediul diafragmului asupra plămânilor și a inimii, ceea ce poate provoca senzația de lipsă de aer cu respirații rapide, superficiale, neregulate, palpitații, care amplifică starea de anxietate, agitație, teamă, neliniște. Se poate asocia și o constipație cronică (uscăciunea caracteristică tipului aer), cu o importantă componentă spastică.

O manifestare particulară în acest caz, va fi afectarea organică a stomacului, caracterizată de ulcerul de tip aer, ce se manifestă prin colică, spasm, crampă, senzație de sfredelire, fulgurație, dureri de intensitate mare, neregulate, eratice, variabile, iradiind în diverse direcții, cu senzație de balonare (aerogastrie), constipație, adesea cu palpitații și lipsă de aer, pe un fond de anxietate și neliniște. Este *ulcerul* de tip *cronic,* cu margini neregulate, cu fibroză importantă.

ULCERUL LA PERSOANE IRITABILE

Predominanța FOCULUI

Sunt persoane mânioase, tensionate, ușor iritabile, ironice, *"acide",* sarcastice, ce-și cunosc foarte bine interesul, prea focalizate, uitând să mai vadă viața, să mai descopere adevăratul ei sens. Nemulțumirea față de realitățile exterioare declanșează reacții de mânie, pe care adesea sunt obligate să și le controleze, date fiind circumstanțele sociale, profesionale, familiale. într-o primă etapă aceasta va genera manifestări funcționale cu hiperaciditate și senzație de

arsură, care se poate extinde din regiunea stomacului în sus de-a lungul esofagului (senzația de pirozis corespunzând regurgitațiilor acide și care exprimă exact tendința de a respinge cu mânie și înverșunare). Ulterior va apărea *ulcerul acut* tipic iar în situațiile mai grave acesta se poate complica cu: *hemoragie, perforație, penetrație.*

DISKINEZIA GASTRICĂ HIPOTONĂ (STOMACUL LENEȘ)

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Starea de letargie se va răsfrânge și asupra planului fizic, inducând *hipotonie* gastrică, cu un stomac "leneș", din care alimentele sunt evacuate lent. Apare stază gastrică, stomacul căpătând uneori dimensiuni gigante, "stomac în chiuvetă", ce poate coborî până în pelvis. Ca urmare acești pacienți resimt la nivelul epigastrului (uneori chiar în tot abdomenul) o senzație difuză, nedefinită de jenă, disconfort, apăsare, *greutate,* stomac încărcat, mergând până la senzația caracteristică de *greață* cu *vărsături* (semnificând starea de respingere, ce trădează reticența sa față de tot ceea ce este *nou* ori *străin* de structura sa), frecvent asociate cu o stare de somnolență, letargie, lipsă de chef. Uneori senzații similare de greutate, apăsare, prea plin sunt resimțite și la nivelul pieptului și capului.

Ulcerul gastroduodenal este rezultatul dezechilibrului dintre factorii agresori (reprezentați de acidul clorhidric și de pepsină - componenta de foc) și factorii de apărare (stratul de mucus care acoperă și protejează mucoasa gastrică, secreția de bicarbonat care neutralizează aciditatea, integritatea și continuitatea stratului epitelial al mucoasei gastrice care se opune pătrunderii factorilor agresori până în straturile subiacente și circulația sanguină care furnizează oxigenul și substanțele nutritive necesare pentru susținerea proceselor metabolice intense de la nivelul mucoasei - tendința de a prezerva, de a menține - componenta de apă): fie prin excesul factorilor agresori (predominanța focului, cel mai adesea, ulcerul duodenal), fie prin deficitul factorilor de apărare (deficit de apă) - lipsa de apărare se corelează cu sentimentul de insecuritate, nesiguranță, teamă (exces de aer, mai frecvent în cazul ulcerului gastric). Ulcerul aflat sub semnul apei este o entitate mai rar întâlnită, fie și numai fiindcă persoanele cu dominantă de apă manifestă rareori emoțiile și tensiunile psihice aflate la originea maladiei ulceroase (mânie, furie ș.a. la persoanele de foc, îngrijorare, anxietate ș.a. la cele de aer). La persoanele de apă sunt mai degrabă fenomene dispeptice (indigestie) - frecvent diagnosticate, generic și parțial incorect, drept gastrită - cu hipersecreție de mucus, congestie la nivelul mucoasei

și senzație de greață cu vărsături mucoase, senzație de greutate, de disconfort în epigastru sau o durere continuă, supărătoare, trenantă, nu foarte intensă, uneori somnolență.

Tratamentul

Predominanța AERULUI

Obiectivele sunt: diminuarea durerii, refacerea integrității mucoasei digestive, eliminarea excesului de gaze din tubul digestiv și, mai ales, diminuarea anxietății (ca substrat psihic dominant în determinismul ulcerului la aceste persoane). îndepărtarea stării de anxietate, neliniște, agitație se va realiza simultan cu armonizarea motilității tubului digestiv (în particular a stomacului) de natură să contribuie la eliminarea simptomelor (crampe și balonări). De aceea sunt atât de utile plantele cu efect nervin: *obligeana* (înlătură agitația, tendința la dispersie, focalizează, adună gândurile, este carminativă și antispastică), *valeriana* (recomandată atunci când starea psihică este mai severă, cu manifestări anxioase sau fobice, temeri), *nucșoara* (dă stabilitate psihicului, armonizează curgerea gândurilor).

Foarte utile drept antispastice și carminative (datorită conținutului în ulei volatil) sunt unele specii din fam. *Apiaceae,* foarte apreciate drept condimente pentru aroma lor intensă și atât de plăcută. Toate au și efect nervin hrănind, dând vigoare, alinând și focalizând: *fenicul* (aduce sentimentul iubirii materne, hrănitoare și ocrotitoare, util atunci când agitația are ca substrat un sentiment de nesiguranță de lipsă de protecție, de privare afectivă), *coriandru* (aduce curaj și forță morală, indicat mai ales pentru cei temători și ezitanți), *anason* (alină și hrănește, recomandat pentru cei care se simt tracasați), *chimen* (aduce focalizare și desprindere, eficace mai ales pentru persoane foarte prinse de activitățile cotidiene, foarte implicate în acestea, tot timpul cu mintea împrăștiată în nenumărate direcții). Sunt plante care nu ar trebui să lipsească din tratamentul tulburărilor gastrice cu predominanță de aer.

Tot uleiul volatil este aparent responsabil și de eficiența unor plante încălzitoare, ușor picante din fam. *Lamiaceae: roiniță* (creează un spațiu interior în care ne putem refugia la adăpost de tracasările exterioare, utilă pentru cei care se simt agresați de mediu), *mătăciune* (efecte similare roiniței), *măghiran* (atunci când ne simțim părăsiți și fără nimeni care să ne fie aproape, aduce confortul unui prieten permanent alături de noi), *cimbru* (când ne simțim la capătul puterilor, incapabili să mai răzbatem, ne ajută să depășim momentele de epuizare și suprasolicitare), *salvie* (când agitația este interioară, rod al neexprimării gândurilor și sentimentelor care ne frământă, ceea ce frecvent se

reflectă într-o senzație caracteristică de „nod în gât"), *busuioc* (liniștește, aduce claritate și înălțare, indicat celor care sunt prea coborâți în nivelurile joase, sregare ale existenței, prinși de probleme meschine, josnice), *șovârv* (pentru cei prea receptivi și influențabili, nehotărâți și cu voința moale, le dă verticalitate, fermitate, capacitatea de a-și urma calea).

Predominanța FOCULUI

în acest caz vom urmări scăderea focului (de aceea vom alege mai ales plante răcitoare), cu diminuarea secreției acide, calmarea inflamației de la nivelul mucoasei gastrice, vindecarea rănilor (emoționale, dar și a ulcerului la nivel fizic) cu refacerea integrității structurii (psihice; la nivel fizic: a epiteliului gastric), diminuarea durerii (sufletești și fizice), oprirea sângerărilor (idem) și prevenirea complicațiilor (idem), dar, mai presus de toate, îndepărtarea iritabilității, ca substrat psihic dominant în determinismul ulcerului la aceste persoane.

Toate aceste obiective trebuie înțelese, așadar, în sensul lor propriu (la nivel fizic), dar mai ales figurat (subtil, energetic și mental emoțional). Inflamația este o reflectare în plan fizic a mâniei și iritabilității. Efect predominant antiinflamator au: *coada șoricelului* (pentru cei înverșunați, care îi consideră pe toți ceilalți vinovați de problemele lor, le aduce detașarea de a înțelege că evenimentele nefericite au rostul de a-i învăța ceva), *gălbenele* (acțiunea emolientă și antiinflamatorie corespunde capacității de a domoli mânia, precipitarea, nervozitatea, aducând toleranță și cumpătare), *mușețelul* (util mai ales atunci când mânia se naște din teamă, teama de a nu fi abandonat, la persoane schimbătoare și capricioase, hipersensibile, care simt nevoia să li se acorde atenție, să fie ocrotite).

Păpădia este recunoscută pentru capacitatea ei de a elimina stările de mânie, fiind o plantă foarte indicată în boala ulceroasă. Pentru efectul de scădere a acidității se recomandă, alături de păpădie, *coada calului* (se adaugă și efectele hemostatic și remineralizant, fiind recomandat mai ales dacă există o pierdere cronică de sânge din cauza leziunilor ulceroase, pacientul fiind anemic, slăbit, astenic; subtil are un efect similar de susținere și structurare, eliminând tendințele depresive), rizom de pir (cu acțiune similară), frunze de *zmeur.*

Efectul astringent este important atât în plan fizic pentru reducerea inflamației, oprirea sângerărilor, vindecarea leziunilor, refacerea integrității mucoasei gastrice cât și în plan subtil pentru reducerea tendinței de implicare în acțiuni și preocupări exterioare, care alimentează și întrețin mânia, iritabilitatea. Aceste acțiuni sunt manifestate, mai ales, de plante din fam. *Rosaceae:* frunze de *zmeur* și de *mur,* rădăcină de *cerențel* (utilizarea rădăcinii aduce și o nuanță de stabilitate, de cristalizare a personalității, forță și coerență interioară, protejând

astfel de nocivitatea externă, alinând suferința, calmând, repunând în matcă; în plan fizic corespund, pe lângă acțiunea astringentă, cea tonică, antiseptică, calmantă, anestezică), ***coada racului*** (utilă mai ales pentru a elimina tendințele apoase - vulnerabilitate, receptivitate excesivă, influențabilitate etc. - pe care le sublimează). Efect astringent are și *coajă **de** stejar,* la care se adaugă și o acțiune antiseptică și mai ales o influență subtilă de susținere vitală - este utilă pentru cei care muncesc peste măsură, fără încetare, fără să-și acorde nici un răgaz. ***Sunătoarea*** este utilă când durerea este foarte intensă, inducând și, la rândul ei, fiind amplificată de o stare depresivă.

Efectul emolient și cel trofic, de refacere a mucoasei gastrice se corelează cu un efect subtil hrănitor, de susținere vitală pe care îl au rădăcinile de ***nalbă*** (aduce și dinamizare afectivă, ideea de iubire hrănitoare, liniște, pace și ocrotire, calmând astfel tendințele agresive), *tătăneasă* (creează un fundament, un punct de plecare, aduce ordine și stabilitate, ajută la definirea personalității în reperele ei originare, mai ales atunci când aceasta a fost destructurată de traume emoționale; vindecă rănile, protejează și susține), *lemn dulce* (permite revelarea pornirilor abisale care sunt motorul trăirilor agresive: mânie, ură, dorință de răzbunare, furie, înverșunare). Efect emolient au și florile de *salcâm,* care aduc pace, liniște, hrănesc și protejează, potolesc tendințele aprinse (au și efect antiacid); frunzele de ***pătlagină,*** florile de *lumânărică* (vindecă rănile în plan fizic și mai ales subtil), frunzele de *plămânărica* (amplifică trăirile afective, eliminând astfel tendințele agresive).

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Tratamentul diferă fundamental de cel recomandat pentru tipul de aer și pentru cel de foc, substratul simptomelor dispeptice nefiind o agresiune asupra mucoasei digestive, ci o diminuare a motilității gastrice. Funcția secretorie a stomacului se manifestă excesiv, dar nu pe linie clorhidro-peptică: lichidul de hipersecreție este mai degrabă alcalin, cu exces de mucus; el se acumulează în stomac din cauza peristaltismului deficitar; evacuarea stomacului se produce lent, tardiv, ceea ce determină stază gastrică și, de aici, senzația de plin, de greutate resimțită în epigastru, care generează în final senzația de greață („greu" și „greață" au același substrat etimologic).,

Obiectivele principale sunt smulgerea din starea de inerție și stimularea funcțiilor gastrice. De aceea sunt utile plantele *incisive picante și fierbinți,* care amplifică focul, realizând o dinamizare a ființei în ansamblu (cu îndepărtare stazei și letargiei caracteristice acestui tip) și, în particular, a funcțiilor tubului digestiv, amplificând atât capacitatea de digestie (focul digestiv) cât și motilitatea acestuia. Plante care amplifică în mod special focul la toate nivelurile sunt

condimentele intens picante și fierbinți: ***hrean, ardei iute, boabe muștar, piper, ghimbir, cuișoare, scorțișoară, dafin*** etc. Este utilă asocierea cu plante moderat fierbinți, picante și amare, mai ales din fam. *Lamiaceae,* selectându-le pe cele al căror efect psihologic contrabalansează tendințele apoase ale acestor persoane - înlătură senzația de greu, tulbure, aducând claritate mentală, hotărâre, echilibru: *busuioc, șovârv, salvie* etc. Acest efect este sporit de adăugarea gustului amar (cel mai ușor dintre gusturi) la plante intens picante, amare și fierbinți, cu efect mobilizator, capabile să catalizeze transformări radicale în ființă: iarbă mare, angelică.

Gustul amar are de asemenea un efect de stimulare a funcției digestive (dacă plantele sunt administrate cu o jumătate de oră înainte de masă). Plantele amare au capacitatea de a ne smulge din anumite tipare comportamentale în care avem obiceiul de a ne complace: pelinul (mobilizează, îndepărtează energia, ne îndeamnă la luptă, atitudine activă și transformare), țintaura (îndepărtează tendința la complacere în atitudinea de victimă, utilă pentru persoanele care acceptă să fie umilite și oprimate pentru a evita conflictele), ghințura (pentru cei care se cufundă în depresie și nu întreprind nimic, convinși fiind că nimic nu mai este de făcut - îi smulge din această inerție a deznădejdii și îi mobilizează în căutarea unor soluții).

De o eficiență deosebită - și de multe ori indispensabile - sunt ***postul*** și ***vărsătura terapeutică*** - cel mai adesea, aceste metode, aplicate consecvent sunt suficiente pentru a rezolva tulburările gastrice cu dominantă de apă.

Detaliem mai jos două plante reprezentative pentru tratamentul acestui tip de tulburări gastrice: *angelica* și ***iarba mare.***

ANGELICĂ

(rădăcină de angelică - *Angelicae radix,* organele subterane ale speciei *Angelica archangelica* L., fam. *Apiaceae)*

Conține cumarine simple, furanocumarine (cu acțiune fotosensibilizatoare), flavonoide, ulei volatil (predomină monoterpenele), esteri ai unor acizi organici, lactone macrociclice (cu miros de ambră), acizi polifenol-carboxilici (cafeic, clorogenic), glucide, steroli, rezine.

Acțiune. *Curăță și purifică prin energia focului,* aduce alb strălucitor în ființă ca un *înger al dreptății cu sabia în mână,* care îndreaptă cu intransigență și rigoare tot răul (dar și protejează și alină totodată - este analgezică și antiinflamatoare prin cumarine), elimină drastic și tranșant orice mizerie și impuritate, orice este grosier, lăsând în urmă limpezime și desăvârșire. Elevează, rafinează, sublimează, nu admite compromisuri sau stagnare.

Aduce dinamism, putere, curaj, încredere în sine, hotărâre și fermitate,

dublate de *luciditate și discernământ,* mobilizează, incită către acțiune în forță, neînduplecată, elimină inerția (stomahică prin lactone, excitant cerebrală în doze mici - dar stupefiantă și depresivă în doze mari - prin uleiul volatil, revulsivă tot prin uleiul volatil), fiind utilă pentru cei scufundați în mâlul evenimentele mărunte și care au renunțat să spintece valurile vieții, fiind în pericol ca apa să le treacă deasupra creștetului (elimină apa excesivă, fiind sudorifică și diuretică) - îi îmbrâncește mai departe, le readuce privirea de ansamblu, îi scoate din lâncezeală, îi îndeamnă la autodepășire. înlătură teama și crisparea (elimină aerul excesiv, fiind carminativă și antispastică, mai ales la nivel uterin), orientează brusc făptura spre o nouă perspectivă, impulsionând-o spre depășirea obișnuințelor și a limitărilor pasiv acceptate, spre transformare și evoluție, prin stârnirea energiilor latente și focalizarea lor pentru atingerea unui scop bine precizat, printr-un efort susținut - ființa devine un luptător pentru valori înalte, dezinteresat de orice răsplată materială, un conducător.

Este utilizată pentru hipotonia și hipoaciditatea gastrică, inclusiv cu senzație de plenitudine, greutate gastrică (din cauza stazei), greață și vărsături (este tonic-amară, eupeptică), anorexie, dar și flatulență, meteorism, eructații, colici (dureri spastice intestinale sau gastrice). Unele surse menționează utilizarea în astenie, isteric, nevralgii, reumatism, erupții tegumentare.

IARBA MARE

(rădăcină de iarbă mare - *Inulae* radix, rădăcinile și rizomii speciei *huila helenium* L, fam. *Asteraceae)*

Conține ulei volatil (predomină fie lactonele sesquiterpenice, fie esterii), inulină, sesquiterpene, derivați triterpenici, stigmasterol, cumarine, acizi polifenol-carboxilici (ODP-uri).

Acțiune. Planta aduce *ardoare, dinamism, elan,* focalizate ferm și constant fără ocolișuri, ezitări sau deturnări, spre un scop bine definit (stimulează activitatea mentală, acțiune tonică generală, în particular tonică digestivă, pulmonară și chiar renală), punând în valoare *aspectele polare ale gustului picant:* fie *descendent,* precum un țăruș înfipt în grosier, în material (suport, fundament, bază de susținere și hrănire, solidă, dar și ascunsă, subterană - corespunzând unei nuanțe de dulce, vag perceptibilă), fie *ascendent,* ca un vârf de lance, care înalță fluxurile energetice prin alierea cu gustul amar, aducând lumină interioară, clarviziune, discernământ, atenție distributivă, înțelegere superioară, limpede și pătrunzătoare a unor evenimente amare sau dureroase: elimină aprinderea, pasiunile, tensiunea lăuntrică (focul - colagogă-coleretică prin ODP-uri, lactonele au și proprietăți hipotensive de tip colinergic), atașamentul, implicarea, scufundarea în concret și trivial (apă și pământ - este mucolitică și diuretică), teama și crisparea (aerul - este spasmolitică), prin sublimarea acestor

trăiri într-o lecție a detașării, a extragerii din cotidian și comun și a elevării spre tărâmurile mentalului superior, ale lucidității, percepând legitățile divine și acționând în acord cu acestea.

Purificare energică, tăioasă și profundă - energiile joase, stagnante sunt sublimate spre centrii superiori. Pătrunde pretutindeni și dizolvă tot ceea ce este erosier. Armonizează secrețiile. Depurativ incisiv fie usucă, fie fluidizează și mobilizează, înlăturând astfel orice exces, reziduu, deșeu; curăță toxinele, acumulările nocive, dezinfectează (este antibacteriană, inclusiv antituberculoasă, și fungistatică - prin lactonele sesquiterpenice - pentru tractul respirator și digestiv în primul rând, dar și urinar; antihelmintică prin alantolactona, posibil și antivirală), susține imunitatea. Purifică prin foc și elevează prin aer. Face corpul ușor, înlătură balastul inutil, care ține în jos, îngreunează și tulbură activitatea armonioasă și suplă a ființei. Stimulează toate funcțiile corpului, sângele circulă mai rapid, mai eficace. împreună, cele două principii, ale focului (picant) și aerului (amar) ne proiectează spre înălțimile bucuriei și satisfacției elevate (dulce), când, transformați lăuntric fiind, voința și fapta noastră, vibrând în armonie cu ordinea supremă care guvernează totul, devin aspirație și împlinire, protecție și reușită Divină.

Se folosește în tratamentul infecțiilor respiratorii (superioare - rinofaringosinuzite, laringite - și inferioare - traheobronșite, bronșite etc. -, mai ales cu secreții excesive, stagnante, dar și în tușea de diverse cauze, astm), digestive (enterocolite, parazitoze, dar și în colopatiile spastice) și genito-urinare (cistite, vaginite, leucoree). I se atribuie acțiune tonică asupra parenchimului pulmonar (utilă în emfizem, tuberculoză). în suferințele gastrice și biliare este utilă mai ales pentru varianta hipotonă (este stomahică și respectiv coleretică-colagogă), dar are și acțiune antispastică. Se folosește și în tratamentul eczemelor (inclusiv al dermitelor alergice, pe care le poate și provoca), afecțiunilor articulare (artroze, gută). Eficiența maximă o are sub formă de ulei volatil. Lactonele produc frecvent dermite alergice.

GEMOTERAPIE

Cel mai important remediu pentru afecțiunile gastrice este ***Ficus carica*** (muguri de smochin), util mai ales când este vorba de manifestări funcționale, datorită efectului reglator asupra sistemului neuro-vegetativ (50 pic. înainte de mesele de prânz și de seara). Este recomandat în manifestările diskinetice esofagiene și gastrice, inclusiv în refluxul gastro-esofagian cu esofagită de reflux și în spasmele esofagiene și gastrice (și digestive în general), de asemenea, în afecțiunile inflamatorii sau ulcerative ale esofagului, stomacului și duodenului. în aceste cazuri se recomandă asocierea: *Ficus carica* (50 pic. dimineața), ***Ribes***

nigrum (muguri de coacăz negru, antiinflamator; 50 pic. la prânz) și ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei argintiu, cu efect sedativ și antispastic; 50 pic. seara). Pentru ulcerele duodenale recidivante: se alternează o zi ***Ficus carica*** (50 pic), o zi ***Alnus glutinosa*** (muguri de arin negru, potențează acțiunea celui dintâi prin efectul antiinflamator asupra mucoasei digestive, util mai ales în patologia acută; 50 pic).

Index terapeutic în ulcerul gastroduodenal

Selectarea plantelor în funcțiile de **afecțiunile asociate:**

- *cardiovasculare:* **pătlagină** (la persoane cu hipercolesterolemie, hipertensiune, de ales atunci când se asociază afecțiuni inflamatorii ale tracturilor respirator - tuse, astm, bronșită -, digestiv - gastrită, ulcer, gastroenterite, enterocolite, diaree - și urinar - consecință fie a unei infecții urinare, fie a litiazei urinare -), **valeriană** (utilă mai ales pentru persoane anxioase, agitate, neliniștite, care acuză dureri abdominale intense sub formă de crampe, spasme, eventual asociate cu palpitații, creșterea tensiunii arteriale); la pacienții cu hipertensiune arterială se va *evita lemnul dulce.*
- *respiratorii:* **pătlagină** (v. *cardiovasculare),* **plămânărică** (asemănătoarea cu pătlagina prin acțiunea emolientă, antiinflamatorie, cicatrizantă, analgezică utilă în inflamații ale tracturilor respirator - tuse, astm, bronșite -, digestiv - gastrită, ulcer, diaree - și urinar - cistite etc. -, plămânărică se deosebește prin absența acțiunilor pe sistemul cardiovascular și prezența unui efect remineralizant și sudorific, care o fac de ales la persoanele slăbite, convalescente, mai ales în cadrul unei boli consumptive cum este tuberculoza sau la cele care au probleme articulare), **tătăneasă** (mai cu seamă atunci când identificăm un fond psihic marcat de nesiguranță, la persoane care par să nu-și fi descoperit menirea, care au nevoie de o bază solidă ca punct de plecare în viață, mai ales când această stare de incertitudine este consecința unei traume sufletești, a unei rupturi dureroase; antidiareică; unii autori o recomandă în gută, spondilită anchilozantă, psoriazis, cancer, afecțiuni renale), **lemn dulce** (de ales când se asociază constipație, litiază renală sau biliară, artrită, ca și la femeile cu dismenoree; de evitat la pacienții cu hipertensiune arterială), **salcâm** (florile sunt utile în inflamații bronșice ca emolient și antitusiv, mai ales la pacienți care au și dureri reumatismale, migrene, nevralgii dentare sau la femeile cu leucoree), **coada calului** (util în ulcer pentru efectul de scădere a acidității gastrice și pentru cel hemostatic - recomandat mai ales în ulcerul hemoragie -, util și în suferințele respiratorii ca expectorant și bronhodilatator - de ales la persoanele cu tuberculoză pulmonară pentru acțiunea remineralizantă -, de elecție atunci când se asociază o suferință urinară - infecție, litiază - sau articulară - reumatism, gută - sau dermatologică - eczemă -; de elecție la pacienții cu anemie posthemoragică atât pentru efectul hemostatic cât și pentru cel remineralizant, ajutând pacientul să se refacă după o pierdere de sânge),
- *digestive:*

=> *biliare:* **sunătoare** (ulcer asociat cu diskinezie biliară, cu stază biliară, colici

biliare, mai ales când pacientul prezintă diaree, dureri intense, stare depresivă reactivă; de elecție la persoanele cu un fond psihic perturbat, cu tulburări neuro-vegetative, foarte sensibile la durere; pe acest fond vulnerabil, orice fenomen patologic visceral este perceput cu foarte mare intensitate, cu dureri violente și accentuează starea depresivă), **gălbenele** (utilă și ea în ulcerul asociat cu diskinezie biliară, mai ales la persoane iritabile, mânioase, intolerante, nerăbdătoare, cărora nimic nu le convine; de elecție când regăsim această personalitate la o femeie cu dureri menstruale și mai ales premenstruale, ameliorate odată cu declanșarea fluxului menstrual, gălbenelele fiind atât antidismenoreice cât și emenagoge);

=> *hepatice:* **sunătoare;**

=> *meteorism:* **obligeană** (are acțiune protectoare asupra mucoasei digestive, favorizând vindecarea ulcerelor; de elecție la pacienții agitați, neliniștiți, cu tendință la îngrijorare, insomnie - predominanța aerului -; pe acest fond apar dureri abdominale intense, cu un caracter predominant spastic, balonări, lipsa poftei de mâncare;), **mușețel** (eficacitatea în ulcer se datorează acțiunii antiinflamatorii; profilul psihologic al pacientului are altă nuanță: nu este numai agitație, ci agitație amestecată cu iritabilitate - foc și aer -, fiind util mai ales la persoane capricioase, schimbătoare, permanent nemulțumite; nimic din ceea ce li se oferă nu le convine, au ieșiri necontrolate, crize de temperament, instabilitate psiho-emoțională; caracterul lor inflamabil are drept substrat frica de privare afectivă, sentimentul de a nu fi iubite, dorința ca cineva să aibă grijă de ele, teama de a nu fi abandonate - în termeni simbolici sunt izbucniri ale focului alimentate de un exces de aer); (excesul de aer indică obligeană, excesul de aer care determină izbucniri ale focului sugerează mușețelul, în timp ce excesul de foc recomandă gălbenelele);

=> *diaree:* **zmeur** (frunzele sunt indicate în ulcerul hemoragie - scad aciditatea gastrică și au efect astringent hemostatic - asociat cu fenomene inflamatorii digestive - gastroenterite, enterocolite manifestate prin diaree, fiind astringente deci antidiareice și antiinfecțioase -), **tătăneasă** (afecțiuni respiratorii, renale, tumori, gută, psoriazis, spondilită anchilozantă; stare de nesiguranță și incertitudine), **pătlagină** (v. *cardiovasculare),* **sunătoare** (probleme biliare, vulnerabilitate emoțională, depresie hiperalgică);

=> *constipație:* **lemn dulce** (probleme respiratorii, reumatismale, litiază renală sau biliară, dismenoree; de evitat la pacienții cu hipertensiune arterială);

- *urinare:* **pătlagină** (v. *cardiovasculare),* **coada calului** (util când ulcerul, mai ales cel hemoragie, se asociază cu probleme urinare - *infecție, litiază -,* mai ales când pacientul are și dureri articulare - reumatism, gută -, probleme respiratorii - bronșită, astm, tuberculoză -, dermatologice - eczemă -, anemie prin pierdere de sânge);
- *articulare:* **coada calului** (v. *urinare),* **salcâm** (florile pot fi folosite la pacienți cu ulcer care au și *dureri reumatismale,* mai ales când se asociază manifestări bronșitice, migrene, nevralgii dentare, leucoree), **tătăneasă** (recomandată de unele surse în *gută* și în *spondilită anchilozantă,* afecțiuni respiratorii, renale, diaree, tumori, psoriazis; sentiment de nesiguranță);

- *ginecologice:* **gălbenele** (utile când ulcerul se asociază cu *dureri menstruale* și mai ales premenstruale, ameliorate odată cu declanșarea fluxului menstrual - gălbenelele înlătură durerile și sunt emenagoge -, mai ales la femei mânioase, intolerante, nerăbdătoare, cărora nimic nu le convine; această iritabilitate de fond se accentuează în perioada premenstruală, când pot să apară senzații de căldură, resimțite mai ales în zona capului, cu cefalee, eventual crize biliare); **lemn dulce** (pentru femeile cu ulcer care acuză *dureri menstruale* mai ales când se asociază constipație, litiază renală sau biliară, artrită; de evitat la pacienții cu hipertensiune arterială), **salcâm** (în administrare internă, florile sunt utile nu numai în ulcer, ci și în *leucoree* - se pot face și spălaturi vaginale -, fiind cu atât mai indicate când se asociază bronșită, tuse, dureri reumatismale, migrene, nevralgii dentare);
- *dermatologice:* **coada calului** (v. *urinare), gălbenele;*

AFECȚIUNILE INTESTINALE

Tractul intestinal (cu excepția porțiunilor terminale ale intestinului gros) se află sub guvernarea zodiei Fecioarei și, foarte adesea, afecțiunile acestei zone sunt condiționate de unul dintre principalele defecte ale acestui semn de pământ și anume *lipsa de încredere* în sine. în sens mai larg se poate vorbi despre întregul complex de tensiuni, frustrări, resentimente, neîmpliniri care privesc munca de zi cu zi, activitatea profesională, mai ales de factură rutinieră, cotidiană și mai ales din perspectiva subordonatului, funcționarului, lucrătorului de rând, din marea masă. Aceasta nu înseamnă că o persoană cu funcții de conducere este exclusă de la astfel de tulburări, dar ea devine susceptibilă la probleme intestinale mai ales când apare îndoiala, neîncrederea, ezitarea, mai exact când atitudinea dominatoare, impunătoare se clatină, șubrezită sub impactul evenimentelor (eșecuri, interacțiune cu o autoritate supraordonată sau chiar cu subordonați care sunt foarte siguri de ei sau agresivi etc.) - așadar, atunci când poziția de conducător este subminată, individul respectiv lunecând către cea de condus, dominat (atitudinea solară, emisivă, virează către una receptivă). Aceste observații sunt valabile mai ales în cazul tulburărilor funcționale intestinale, care constau în balonări, dureri abdominale, cel mai adesea de tip colicativ, și tulburări de tranzit (constipație, diaree în alternanță). Aceste tulburări sunt cel mai frecvent de tip aer. Există însă și suferințe intestinale de tip foc sau apă.

Predominanță de AER

Durerile sunt neregulate ca localizare, instalare, durată, își schimbă sediul, sunt capricioase și inconstante, aparent nerespectând nici un tipar, în realitate fiind foarte dependente de fondul emotiv al pacientului, corelându-se cu momentele de nesiguranță, neîncredere, agitație, teamă, anxietate. Au mai ales

caracter colicativ, dar pot fi și cu senzație de înțepătură, sfredelire etc, iradiind în diverse direcții, fără a respecta nici o regulă anatomică sau fiziologică (în membre, în torace sau aiurea în abdomen, ba chiar în cap). Cel mai adesea se asociază cu senzație de balonare, consecință a acumulării gazoase într-o anumită porțiune a intestinului (în general a colonului) din cauza spasmului. Boala cea mai tipică este colonul iritabil, care include toate elementele descrise mai sus.

Predominanță de FOC

Durerile au caracter de arsură sau de tensiune. Pacientul are febră sau cel puțin senzații de căldură. Starea interioară este adesea la fel de fierbinte, fiind iritabil, nemulțumit, cu accese de mânie. De regulă are diaree, aspectul cel mai tipic al scaunelor fiind cu puroi și sânge, cu senzație de fierbințeală la evacuare, mâncărime sau usturime. Zona perianală poate să fie iritată, roșie cu usturime, mâncărime, ulcerații, fisuri (sau chiar fistule). Leziunea cea mai caracteristică este inflamația mucoasei intestinale cu ulcerații și sângerări, suferințele tipice fiind bolile diareice acute febrile (de tip infecțios) și bolile inflamatorii colonice (mai ales colita ulcerohemoragică).

Predominanță de APĂ (și PĂMÂNT)

Durerile sunt difuze, nedefinite, de mică intensitate, mai curând senzații de jenă, greutate, plin, apăsare, decât dureri propriu-zise. Pacientul are o stare de letargie, somnolență, nepăsare, lipsă de chef, similară fiind și starea intestinului: lentoare, tonus redus, Pacientul are scaune rare, evacuate lent. Starea cea mai caracteristică este constipația cronică habituală, de departe cea mai frecventă cauză de constipație, reflectare - după cum arată și numele - a tendinței la complacere în anumite rutine și obiceiuri.

METEORISMUL ABDOMINAL

Cel mai frecvent, acest simptom apare corelat cu predominanța *AERULUI.* Fără discuție că distensia abdominală poate să apară și în cazul celorlalte predominanțe, dar, de regulă, manifestările dominante vor fi altele. Pentru o suferință intestinală de tip *FOC* pe primul plan se vor afla diareea (caracteristic, dar nu obligatoriu, cu eliminare de puroi sau sânge împreună cu scaunul) și febra, senzațiile de arsură ori usturime, dar la acestea se poate asocia și distensia abdominală, chiar scaunele pot fi însoțite de eliminarea de gaze. Când dominanta este de *APĂ* (și *PĂMÂNT)* lentoarea, staza, motilitatea redusă a colonului și tendința la constipație cronică prin hipotonie colonică sunt lucrurile cele mai importante. Desigur, blocarea tranzitului prin materii fecale acumulate de zile (sau chiar săptămâni) poate determina acumularea de gaze și apariția senzației de

balonare. în această situație cel mai eficient este însă să stimulăm motilitatea intestinului gros prin mijloace energice, ceea ce va rezolva și problema balonării, importanța remediilor carminative fiind cu totul marginală (ca de altfel și eficiența lor). Aceste lucruri nu sunt valabile dacă motivul constipației este nu lentoarea peristalticii intestinale, ci o formațiune tumorală.

Predominanța AERULUI

Alături de durerile colicative, meteorismul reprezintă unul dintre simptomele cele mai caracteristice. Predominanța aerului descrie cel mai bine tabloul clinic al sindromului de **colon iritabil:** *balonări,* asociate cu *dureri intense,* colicative, fugace (apar și dispar), migratorii, ce iradiază în orice direcție, alături de alte tulburări cu caracter funcțional: *palpitații, respirații rapide neregulate, insomnie*. Adesea se asociază episoade *diareice* alternând cu perioade de *constipație de tip spastic,* cu scaun fragmentat și durere, ce face dificilă eliminarea bolului fecal. Scaunele diareice (pot să conțină și mucus), sunt eliminate, de regulă, mai multe în prima parte a zilei (dimineața înainte de a-și începe activitatea), pentru ca, în restul zilei, să nu mai aibă scaun, ceea ce subliniază caracterul funcțional, cu determinism emoțional al diareei.

Este patologia persoanelor lipsite de încredere în ele atunci când trebuie să realizeze o acțiune importantă, de care depinde profesia, cariera, care vizează vocația lor (o întâlnire importantă, un examen, o apariție în public etc. - anxietate anticipatorie), persoane care se simt amenințate în chiar aspectele bazale ale existenței (locul de muncă, profesia, cariera, resursele financiare, locuința). Dimineața, înainte de a începe o nouă zi, psihicul acestor oameni este dominat de îngrijorare și neîncredere legate de ziua care se prefigurează, cu provocările ei, cu imprevizibilul ei (chiar dacă, aparent, e o zi ca oricare alta). în mod conștient sau nu, acești oameni își fac nenumărate griji, temându-se că nu vor face față, nu vor fi la înălțime, nu vor răspunde pe măsură așteptărilor (chiar și atunci când nu este vorba decât de activitatea lor rutinieră). De aceea accesele diareice se produc dimineața, determinate de o accelerare a tranzitului, expresie funcțională a stării de agitație și precipitare interioară. Frecvent, se adaugă și eliminare de gaze, accelerarea tranzitului nepermițând absorbția normală a gazelor prin peretele intestinal, evacuările de scaun fiind uneori explozive. Acesta este tabloul complet al sindromului de colon iritabil, dar, în variante mai restrânse, el poate să apară la muți alți oameni, în perioadele de îngrijorare și neîncredere (legate mai ales de aspectele bazale ale existenței): pot să aibă, în variate asocieri, pe perioade mai lungi sau mai scurte: balonări, crampe, scaune diareice repetate (sau dimpotrivă constipație).

Tratamentul

Manifestat ca teamă, anxietate și nesiguranță la nivel emoțional și ca spasm la nivel energetic, aerul subtil se manifestă la nivel fizic, în modul cel mai caracteristic, sub formă de acumulare de gaz în tubul digestiv, mai ales la nivelul colonului. De aceea, plantele considerate a fi în primul rând carminative și antispastice digestive exercită toate, în plan subtil, o acțiune liniștitoare, reconfortantă, conferă susținere, suport, în primul rând afectiv.

ROINIȚĂ

(frunze de roiniță - *Melissae folium,* frunzele speciei *Melissa officinalis* L, fam. *Lamiaceae)*

Uleiul volatil este principalul constituent activ (predomină aldehidele monoterpenice), alături de acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri: rozmarinic, cafeic, clorogenic), principii amare, triterpene (acid ursolic, oleanolic), flavonozide, cumarine, mucilagii, rezine, taninuri.

Acțiune. *Protejează inima* cu blândețe și duioșie, oferindu-i frumusețea și bucuria vieții, savoarea iubirii și a bunătății. în locul implicării, al consumului și zbaterii, al durerii și suferinței, aduce liniște și calm (este sedativă datorită acțiunii electronegativante a aldehidelor monoterpenice din uleiul volatil), oferind *confort, siguranță* și *ocrotire* (este cicatrizantă, imunomodulatoare prin ODP-uri și uleiul volatil, antiseptică prin uleiul volatil, antiherpetică prin aldehidele din uleiul volatil, posibil și citostatică prin acidul cafeic). Aduce pace, încântare, fericire și toate deliciile vieții. Celor copleșiți de griji, doborâți de viață, le deschide inima și îi revigorează, aducându-le drept hrană iubirea necondiționată, profundă, așezată, liniștită, stabilă. - este utilă pentru cei care simt nevoia să fie iubiți, dar care, din cauza neîmplinirilor și dezamăgirilor, sunt incapabili să primească dragostea care li se oferă.

îi susține și îi hrănește și pe cei care se dăruiesc prea mult, ocrotindu-i pe ceilalți, dar neglijându-și propriile nevoi și epuizându-se (unele surse o consideră galactagogă). Greutatea și conturul corpului devin evanescente, ființa zboară în afara timpului și spațiului, departe de lumea agitată, într-o dimensiune subtilă, rafinată, elevată, dar familiară, din totdeauna știută. Este întoarcerea la originar, la copilărie. Ne simțim din nou bine cu noi înșine, revenim la propria ființă. Elimină excesul de aer (este sedativă, carminativă și antispastică musculotropă datorită aldehidelor din uleiul volatil) și foc (colagogă, coleretică prin ODP-uri).

Când, prinși de vâltoarea evenimentelor, ne simțim împresurați fără scăpare, striviți de împrejurări, roinița ne învăluie în mângâierea ei caldă, prietenoasă, puternică și totuși delicată, generând un spațiu interior în care ne putem regăsi. în momentele de cumpănă, când mulțimea evenimentelor ne copleșește și ne

depărtează de esenţa, de rostul, de ţelurile noastre profunde, ne tulbură mintea, inducând o stare de vâscozitate, de lentoare mentală, de **negativitate,** pesimism şi depresie, când viaţa pare lipsită de sens, roiniţa ne face capabili să rămânem echilibraţi, centraţi şi totuşi deschişi la orice s-ar petrece în afară (ne ajută să „digerăm" realitatea exterioară - este stomahică), amplifică puterea de concentrare şi focalizare, memoria, ne reclădeşte integritatea lăuntrică, ne readuce sentimentul de fiinţe depline, care există în sine şi pentru sine.

Utilizată în tulburările neurovegetative psihogene manifestate prin insomnii, cefalee, dureri pseudonevralgice sau cu somatizări la nivel digestiv (manifestări dispeptice diverse: crampe, balonări cu aerogastrie / aerocolie, anorexie, greaţă şi vomă, inclusiv la gravide, tulburări de motilitate esogastroduodenale, intestinale, colonice, biliare: reflux gastroesofagian şi duodenogastric, peristaltism inversat, colopatie spastică, tulburări de tranzit cu diaree sau constipaţie - este slab antidiareică prin uleiul volatil, taninuri şi ODP-uri; alte surse o consideră uşor laxativă) şi cardiac (palpitaţii, oscilaţii tensionale, dureri pseudoanginoase, tahicardie, stări hiperkinetice, lipotimii). Uneori este folosită şi în manifestările dispeptice din cadrul unor boli digestive organice (ulcer gastric şi duodenal, litiază biliară), de regulă însă atunci când există o componentă psihică (reactivă sau declanşatoare) semnificativă. Este antitiroidiană şi antigonadotropă.

MĂTĂCIUNE

(Dracocephali herba et aetheroleum, părţile aeriene recoltate în timpul înfloririi şi uleiul volatil provenit de la *Dracocephalum moldavica* L, fam. *Lamiaceae)*

Conţine ulei volatil (predomină aldehidele), un principiu amar, taninuri.

Acţiune. Diafană ca o vrajă, înţelegătoare şi rafinată, planta te învăluie şi te susţine, compasivă şi delicată. Purifică, elevează şi hrăneşte. Creează un *spaţiu de căutare şi regăsire interioară, de clarificare şi autodefinire* (efectul astringent, corelat cu prezenţa taninurilor, favorizează interiorizarea), în care fiinţa poate savura dulceaţa iubirii tandre şi protectoare. Blândă şi primitoare, planta asistă, nu forţează şi nu impune, ci doar conturează cadrul, procesul de limpezire lăuntrică decurgând de la sine. Ea estompează doar conflictul cu exteriorul (antiseptică prin uleiul volatil, cicatrizantă prin taninuri) şi ne lasă singuri cu propria realitate interioară, ajutându-ne să o descoperim şi să-i imprimăm coerenţă, prin limpezimea înţelegerii, şi, asimilând-o ca pe o parte a noastră, în final, să o depăşim, pentru a ne accepta şi a ne ierta pe noi înşine. Protejaţi de tumultul din afară, înţelegem că acesta este doar o reflexie a agitaţiei şi frământării interioare. Atunci când implicarea în exterior ne dispersează integritatea, planta îmblânzeşte vâltoarea de stări contradictorii lăuntrice (aldehidele din uleiul volatil au efect negativant: sedativ, antispastic) şi ne ajută să ne împăcăm cu noi înşine şi cu viaţa şi să ne reconstruim congruenţa

interioară, aducându-ne lumină şi focalizare, pentru a ne defini ca fiinţe umane, conturându-ne ţelul existenţei şi restructurând astfel întregul univers. Ceea ce este în afară şi ceea ce este înăuntru se contopesc într-o unică vibraţie. Conferă claritate mentală, amplifică memoria, favorizează cristalizarea ideilor, centrează fiinţa.

Utilă pentru acceptarea şi respectiv asimilarea realităţilor exterioare, în corelaţie cu substratul subtil al afecţiunilor gastrice (stomahică datorită principiului amar - este utilă pentru digestia dificilă determinată de hipoaciditate; cicatrizantă prin taninuri şi calmantă prin aldehidele din uleiul volatil - se foloseşte pentru gastrite, ulcer şi senzaţii de greaţă de diverse cauze) şi respectiv intestinale (uleiul volatil îi dă proprietăţi antispastice, carminative şi antiseptice iar taninurile, astringente - utile în colici, meteorism şi diaree). Este indicată pentru manifestările digestive cu substrat nervos (tulburări anxios-depresive cu somatizare).

MAGHIRAN

(Majoranae herba, somităţile florale ale speciei *Majorana hortensis* Moench. sin. *Origanum majorana* L, fam. *Lamiaceae)*

Conţine ulei volatil (conţine mai ales esteri şi alcooli monoterpenici), ODP-uri (acid rozmarinic), flavone, (3-sitosterol, n-triacontan, lipide, acid ascorbic, glucide, pectine.

Acţiune. *Prieten de nădejde,* care ne susţine în viaţă, în toate acţiunile, în fiecare moment, permanent alături, gata să ajute cu un sfat, o vorbă bună, o mângâiere delicată, să încurajeze, să dea o mână de ajutor, să înveselească, să destindă în momentele de tensiune (este antispastic şi carminativ, sedativ, tranchilizant. îndepărtează cefaleea de stress, este parasimpaticomimetic, determinând vasodilataţie cu scăderea tensiunii arteriale şi chiar anafrodisiac datorită efectului electronegativant al esterilor monoterpenici). Dă o senzaţie de hrănire, cu o savoare consistentă, nutritivă, apetisantă (stomahic, condiment alimentar, tonic-aperitiv) şi susţine energetic întreaga fiinţă (acţiune neurotonică, corelată cu prezenţa alcoolilor monoterpenici), dar nu este indicat pentru momente de maximă slăbiciune sau depresie, pentru încercări majore, epuizante (cum este cimbrul), nici pentru trezirea unor rezonanţe masculine elevate (şovârvul).

Aduce în suflet candoare şi iubire catifelată, pură şi înălţătoare. în intimitatea protectoare şi hrănitoare a îngerului păzitor, făptura se topeşte într-o stare afectivă rafinată, dar şi lucidă. Plină de dulceaţa fericirii, inima se revarsă de căldură şi bucurie. Planta insuflă compasiune, înţelegere, generozitate şi dăruire, comuniune şi cuprindere afectivă, senzaţia că suntem permanent înconjuraţi şi

pătrunși de iubirea, de savoarea perfecțiunii, armoniei și frumuseții Divine. Protejează față de agresiuni (inclusiv la nivel fizic, uleiul volatil fiind antiseptic, mai ales antibacterian dovedit pe coci Gram pozitivi și colibacili; în plus este antalgic) și favorizează buna înțelegere cu cei din jur (diuretic prin flavone și compușii volatili). Dă claritate voinței, în acord cu voința lui Dumnezeu, insuflă încredere în sine și firesc în manifestare. Induce calm, relaxare și limpezime mentală. Libertate, veselie, joacă, zbor, mișcare, spațiu, bucuria de a trăi.

Este utilizat, mai ales sub formă de ulei volatil, în afecțiuni digestive (hipotonie, hiposecreție digestivă, anorexie, meteorism, colopatii funcționale, enterocolite, stomatite); respiratorii (bronșite, tuse spastică, rinofaringosinuzite, inclusiv otite) și, mai ales, neuropsihice: psihoze, tulburări obsesiv-compulsive, anxios-depresive (insomnie, agitație, suprasolicitare, neurastenie), uneori cu manifestări somatomorfe de tip neuro-vegetativ - cardiovasculare (palpitații, salturi tensionale, dureri pseudoanginoase, inclusiv așa-zisa nevroză cardiacă sau eretismul cardiovascular - în particular când acestea sunt condiționate de o hipertiroidie), respiratorii (dispnee psihogenă), digestive (colici, balonări, dureri epigastrice cu senzație de crampă sau arsură atribuită unei hiperacidități), dureri nevralgice sau reumatismale, manifestări neurologice (convulsii, vertij, paralizii, cel mai adesea de natură funcțională).

CĂTUȘNICĂ

(Nepetae herba et aetheroleum, părțile aeriene înflorite și uleiul volatil obținute de la specia *Nepeta cataria* L, fam. *Lamiaceae)*

Înrudită cu roinița. Conține ulei volatil (format predominant din aldehide, alături de alcooli liberi și esterificați, lactone - nepetalactone), flavone, acizi triterpenici și polifenol-carboxilici (ODP-uri).

Acțiune. Conferă minții *cumpătare,* pace neclintită (aldehidele din uleiul volatil au efect negativant, sedativ), *limpezime* cristalină de izvor. O desprinde de robia exteriorității, extrăgând-o într-o găoace temporală, unde rămâne suspendată precum o insectă prinsă într-o picătură de chihlimbar, izolată de trepidațiile mediului, în deplina descătușare interioară, născută din focul purificator al suferinței. După ce a ars complet în confruntarea cu ineluctabilul, renaște îmbăindu-se în oceanul primordial regenerator, dizolvată în nesfârșire, *eliberată de condiționări.* Utilă pentru cei șovăitori, confuzi și nehotărâți, crispați și temători (antispastică și carminativă prin uleiul volatil), care au tendința de a se sustrage de la acțiuni decisive - elimină gelatina vâscoasă a inerției și complacerii, avântând făptura în zborul vieții (are efect tonic amar, aperitiv și stomahic). Pe cei prea ancorați în concret și cotidian, înverșunați în mărunt și obișnuință, îi îndeamnă la introspecție și căutare lăuntrică.

Echilibrează emoțiile aprinse prin sublimare în rafinamentul intimității inimii (prin gustul amar, legat de lactone; în plus, este coleretică prin ODP-uri și antiinflamatoare prin lactonele sesquiterpenice); desprinde de rutina nefolositoare îndrumând inițiatic, prin restriște și durere, către esența subtilă (gustul aromat-eterat al uleiului volatil) - sensul ascuns al lucrurilor și experiențelor, acel ceva misterios, abia perceptibil, ocult și fascinant. Căldura gustului picant conferă forță, curaj, dar și înțelepciune. Făptura învață să accepte, să înțeleagă și să depășească - este drumul evreilor lui Moise prin deșert spre Țara făgăduinței.

Dezamăgită de neîmplinirea așteptărilor meschine (cât de puțin importante sunt!), ființa se desface din îmbrățișarea întunecată a deziluziei, hrănindu-se detașată din mulțumirea fără obiect - ai totul când nu ai nimic. Tot amarul dispare lăsând loc unui dulce-hrănitor - lumina și bucuria de la capătul drumului, înțelegerea purificată prin iubire. Înțelepciunea coboară în inimă.

Este considerată antivirală (folosită în herpes) și litolitică (utilă în litiază biliară). Unele surse îi atribuie și efect tonic uterin și emenagog (este utilizată în amenoree). Principala utilizare însă o constituie tulburările anxios-depresive cu manifestări somatomorfe, mai ales de tip spastic (predominanța aerului), la diferite niveluri: digestiv (colici digestive, meteorism, flatulență); respirator (tuse spastică); genital (dismenoree spastică); cefalee de suprasolicitare (determinată de contracția mușchilor scalpului); dureri toracice fals anginoase (mimând o suferință cardiacă, de fapt, de natură funcțională sau legate de structurile musculo-ligamentare ale cutiei toracice). Ca tonic amar, stomahic și aperitiv, este utilizată în hipotonia și hiposecreția digestivă (mai ales gastrică), cu sau fără anorexie, de multe ori somatizare a unei tulburări depresive. Unii autori menționează utilizarea în tuberculoză. De asemenea, pentru dureri de dinți.

Se va evita contactul cu mucoasa oculară și nazală, întrucât aldehidele sunt iritante (sternutatorii și lacrimogene).

CORIANDRU

(fructe de coriandru - *Coriandrifructus,* fructele mature ale speciei *Coriandrum sativum* L, fam. *Apiaceae)*

Conține ulei volatil (predomină alcooli monoterpenici), ulei gras, steroli, ODP-uri (acid cafeic și clorogenic), flavone, cumarine, furanocumarine, izocumarine, proteine, rezine, pectine, mucilagii, manitol.

Acțiune. *Transformă mânia în curaj.* De multe ori furia, înverșunarea, izbucnirile de personalitate, de orgoliu, atitudinile în forță sunt expresia unei instabilități și slăbiciuni lăuntrice. Nesigur de el însuși atunci când se întoarce către interior pentru a se privi obiectiv, omul respectiv încearcă să-și compenseze incertitudinile lăuntrice printr-o atitudine forțată, excesivă, dominatoare față de exterior, ca pentru a-i convinge pe ceilalți de ceea ce el însuși se îndoiește.

Atunci când nu poate impune prin valoarea lui intrinsecă, încearcă să o facă artificial. Gustul amar aduce detașarea, necesară pentru a avea curajul de a ne desprinde de condiționările exterioare (aprecierea celorlalți), dar și interioare și de a-ți urma calea proprie. Teama de opinia celorlalți este generată de receptivitatea excesivă, în timp ce curajul presupune solaritate. Teama de a nu fi desconsiderat, de a nu fi respectat poate să ducă la impulsul de a ne impune în forță. Adevăratul curaj pornește din interior, din inimă, presupune participare afectivă, abnegație, dăruire, alături de forță și încredere. Protejează de agresiuni externe subtile, dar și grosiere, fie prin îndepărtarea (este antiinfecțios: antibacterian, antiviral, paraziticid), fie prin asimilarea lor (stimulează digestia: aromatizant, stomahic).

Gustul aromat-picant conferă focalizare, ardoare direcționată precis (și nu risipită pentru a se impune, pentru a face impresie celorlalți). Este un gust savuros, cu totul particular, inconfundabil - planta favorizează conturarea unei personalități distincte; este curajul de a fi tu însuți și de a te manifesta spontan, liber și autonom; este *încrederea* în ceea ce ești cu adevărat, o stare masculină, de control. Acesta este principalul efect al plantei corelat farmacodinamic cu acțiunea *tonică* (neurotonică, stimulantă, euforizantă - ulei volatil cu proprietăți pozitivante datorită conținutului în alcooli monoterpenici).

împrospătează, aerisește ființa, desfundă traiectele subtile, destinde și deschide (antispastic și carminativ, analgezic), aduce împlinire, bucurie și entuziasm, bună dispoziție și efervescență. Dinamizează și ascensionează energiile stagnante, le rafinează și le sublimează, inclusiv pe cele sexuale, fiind un afrodisiac masculin.

Utilizat pentru probleme digestive (de tip funcțional - simptome dispeptice, aerofagie, colici, atonie digestivă, colopatii spastice, fermentative - sau infecțioase - enterocolite -); urinare (infecții urinare în primul rând colibacilare), neuropsihice (astenie, oboseală), reumatice (artroze), hipogalactie (stimulează secreția lactată).

CHIMEN

(fructe de chimen - *Carvi fructus,* fructele mature ale speciei *Carum carvi* L, fam. *Apiaceae)*

Conține ulei volatil (predomină cetonele monoterpenice), ulei gras, proteine, glucide, rezine, ceară, cumarine, steroli, poliine.

Acțiune. *Unește în puritate mintea și inima,* aduce claritate și focalizare, luciditate detașată (fiind utilă celor înfierbântați și implicați), clarvedere. Luciditatea ne aduce puritate iar puritatea ne face lucizi. Dizolvă structurile grosiere (este mucolitic prin cetonele monoterpenice din uleiul volatil), distilează și epurează, cristalizează, dar nu contractă, lăsând esența indubitabilă - punctul

de referință într-un univers care absoarbe spre exterior. Aduce interiorizare, conștientizare de sine, ordonare, rearanjare și armonizare interioară. Ființa se împacă cu sine, își este sieși mai aproape, întărită subtil și eteric față de influențele exterioare. Protecția angelică și divină, o susține pentru a-și regăsi autenticitatea și a o manifesta, ocrotită de o iubire maternă, purificată de tot ceea ce este omenesc, trupesc și imperfect, discretă, dar răbdătoare, egală și perseverentă, binevoitoare, inspirând calm și încredere în sine (prin consonanța cu voia lui Dumnezeu), curaj, voință, verticalitate.

Planta echilibrează și stabilizează, relaxează și destinde, fiind utilă celor agitați și împrăștiați. în același timp dinamizează, trezește la viață, mobilizează, adună și direcționează ascendent energiile stagnante și dispersate, apoase și diluate. Chimenul conferă prospețime și vitalitate, exuberanță, senzație de ușor, zbor, plutire, odată cu o pregnantă acțiune eterică, corelată cu senzația de dilatare, de rupere a barierelor, depășire a oricăror limitări, preocupări sau griji - este bucuria libertății, plăcerea de a fi, de a trăi și de a avea prieteni, savoarea unei vieți armonioase și divin integrate (stomahic), topirea în nemărginire, devenind una cu Totul.

Corespunzător, farmacodinamic, planta (mai ales prin compușii volatili) îndepărtează blocajele, favorizează curgerea liberă a energiei la nivelul tuturor canalelor subtile sau grosiere; este antispastică și carminativă, expectorantă, diuretică, galactagogă, stomahică (și crește pofta de mâncare). I se atribuie chiar acțiune reglatoare la nivel cardiovascular (asupra tensiunii arteriale și a funcțiilor cordului).

Este utilă în suferințe digestive (colici, meteorism, enterocolite, anorexie), respiratorii (bronșite), urinare, hipogalactie (reducerea secreției lactate).

FENICUL

(fructe de fenicul - *Foeniculi fructus,* fructele mature ale speciei *Foeniculum vulgare* Mill., fam. *Apiaceae)*

Conține ulei volatil (predomină fenol metil-eterii), ulei gras, fitosteroli, triterpene, tocotrienoli, tocoferoli, cumarine și furanocumarine, acizi polifenol-carboxilici (cafeic, clorogenic), glucide simple și poliholozide (pectine).

Acțiune. Este naturalețea iubirii dăruite cu totul, dizolvată în ființa celui iubit, care astfel, nu mai este perceput ca ceva distinct, ci unul și același lucru cu propria făptură - metafora iubirii dintre mamă și copil (galactagog). Atingerea ocrotitoare a unei mame bune și îngăduitoare, care iartă orice greșeală (antalgic), dar corectează plină de tact, aducând lumina cunoașterii, modelând ființa printr-o șlefuire delicată, răbdătoare, dar perseverentă și fermă. Este *dragostea maternă care purifică, hrănește* și *întărește inima prin înțelegere și conștientizare,* aducând minții limpezime, stabilitate și focalizare. Trăirea plenară, total liberă și

dăruită a tuturor aspectelor iubirii (matern, filial, erotic, fratern etc), contopite într-o unică vibraţie - iubirea eternă, plină de puritate, candoare, rafinament. Farmacodinamic această tendinţă la manifestare total liberă şi neîngrădită către exterior se traduce în efect general de stimulare a secreţiile glandelor exocrine (mamară, bronşice, digestive - stomahic). Simultan, protejează de agresiuni subtile şi grosiere (antiseptic şi bactericid la nivel urinar, digestiv şi respirator, vermifug). Când iubirea este trăită complet, totul devine natural, nimic nu mai este cenzurat, totul este curat, dispar inhibiţiile şi restricţiile, pudoarea şi prejudecăţile, ataşamentul, mânia sau teama (echilibrează toate tipologiile - apă, foc, aer, fiind expectoram, diuretic, colagog-coleretic, carminativ şi antispastic; îndepărtează blocajele de la nivelul tuturor canalelor subtile şi grosiere: tractul respirator, digestiv, uro-genital, inclusiv sistemul galactofor). Dragostea devine amorală, deoarece este unica raţiune de a fi şi singura cale către împlinire. Este o iubire topită în erotism şi erotism infuzat în iubire (are acţiune estrogenă şi emenagogă), îmbinate într-o unică mişcare, pură, firească.

Iubirea este consistentă, palpabilă, dar, în acelaşi timp pură şi cristalină, este apetisantă şi delicioasă, dar şi subtilă, elevată, este una şi aceeaşi, într-o contopire, deschidere şi un abandon totale. Oboseala şi grijile dispar, înlocuite de prospeţime, mulţumire, pace, echilibru interior, armonie (în doze mici este tonic şi stimulent la nivel cardiac, respirator şi psihic, datorită efectului electropozitivant al fenol metil-eterilor; în doze mari este psihoactiv, mergând până la efecte stupefiante minore). Savoare în perceperea realităţii (tonic-aperitiv), spirit ludic, sublimare a energiilor. Fiinţa se dilată şi se înalţă într-o stare elevată de libertate şi încântare, de fraternitate universală, de bine şi familiar, intimitate cu Totul, abolind tendinţa la fragmentare şi analiză sterilă.

Principalii compuşi activi sunt cei volatili. Este utilizat pentru afecţiuni digestive (tulburări funcţionale cu manifestări dispeptice cu acumulare de gaze şi dureri colicative - aerofagie cu dureri epigastrice, aerocolie, meteorism, flatulenţă, colopatie spastică, dar şi pentru parazitoze intestinale anorexie, helmintiaze) şi respiratorii (funcţionale - dispnee psihogenă, spastice - astm, bronşită astmatiformă astm, tuse spastică şi convulsivă); ginecologice (amenoree, oligomenoree, dismenoree, tulburări de premenopauză şi menopauză); renale (litiază); cardiace (mai ales de natură funcţională, cu palpitaţii şi dureri precordiale, fals atribuite unei ischemii coronariene); neuropsihice (tulburări neurovegetative, de multe ori diagnosticate drept spasmofilie, paralizii - mai ales de natură isterică-funcţională); algii diverse; hipogalactie.

în doze mari, uleiul volatil este toxic la nivel SNC (crize convulsive, halucinaţii somnolenţă). Este contraindicat sugarilor, copiilor şi femeilor gravide.

ANASON

(fructe de anason - *Anisi vulgaris fructus,* fructele mature ale speciei *Pimpinella anisum* L, fam. *Apiaceae)*

Conţine ulei volatil (predomină fenol metil-eterii), ulei gras, steroli, cumarine, flavone, acizi polifenol-carboxilici (cafeic, clorogenic), proteine, glucide simple şi poliholozide (amidon, pectine).

Acţiune. Dulceaţa erotismului feminin purificat prin iubire. *Atracţia dezarmantă a feminităţii dezinvolte* (uleiul volatil are acţiune estrogenă intensă şi emenagogă prin dianetol), a senzualităţii jucăuşe, conştiente de farmecul ei irezistibil şi care cucereşte încântând prin spontaneitate; feminitatea ludică a copilăriei, pură, originară. Elevarea erotismului în formele superioare de creativitate, savuroase prin umorul firesc, necăutat, afectuos şi plin de sensibilitate. Te protejează faţă de agresiunile (antiseptic, bactericid, vermifug) dureroase ale exteriorului cu o iubire caldă şi delicată, lipsită de posesivitate sau tumult, dar constantă şi durabilă, neobosită, răbdătoare şi iertătoare, elevată, rafinată şi totuşi de o forţă infinită, deoarece este esenţa universului, manifestată însă doar pentru cei deschişi, care o cheamă din tot sufletul.

Hrănitor, calmant, ocrotitor (galactagog), curăţă şi clarifică mintea şi simţurile, destinde crampele afective (antispastic prin uleiul volatil), ajutându-te să descoperi înţelesurile ascunse ale faptelor şi să asimilezi astfel exteriorul fără a face „indigestie" (stomahic), să creşti şi să te maturizezi în asimilarea experienţelor de viaţă. Induce pace şi armonie, siguranţă, bunăstare, fericire, împlinire şi expansiune, elimină precipitarea, încordarea, graba inutilă. Aduce voinţa şi bucuria de a exista aici şi acum, de a trăi viaţa din suflet, plin de încântare şi fericire, iubind-o cu simplitatea unui copil, înţelegându-i greutăţile ca pe o joacă de-a înţelepciunea, eliminând obsesiile şi incertitudinile, ataşamentul, înverşunarea şi teama (echilibrează în egală măsură apa, focul şi aerul, fiind diuretic, expectorant, colagog-coleretic, carminativ) - fascinaţia jocului divin. Insuflă curajul de a te descurca singur, prin dinamizarea potenţialului latent, de a uita durerea (antalgic), de a-ţi aduna forţele pentru a o lua de la capăt şi de a le focaliza plin de elan şi entuziasm, pentru a răzbate şi a învinge, depăşind orice obstacolele, *dobândind succesul în orice condiţii.* Suferinţa şi eşecul sunt doar iluzii ale limitării. Farmacodinamic, are o acţiune tonică şi stimulantă în doze mici (la nivel cardiac, respirator, psiho-neuro-endocrin, sexual, prin acţiunea electropozitivantă a fenol metil-eterilor). în doze mari, uleiul eteric devine puternic psihoactiv (până la efecte stupefiante minore). Influenţează funcţiile adenohipofizei şi are un efect general de stimulare a secreţiile glandelor exocrine (mamară, digestive, bronşice) şi este afrodisiac.

Planta hrăneşte şi echilibrează, purifică umorile, traiectele subtile şi grosiere

(sistemul nervos, tractul respirator și digestiv). Principalul compus activ este uleiul volatil. Este utilizat în afecțiuni ginecologice (amenoree, oligomenoree, dismenoree, tulburări de premenopauză și menopauză); digestive (mai ales pentru tulburări funcționale cu manifestări dispeptice diverse caracterizate prin acumulare de gaze în lumenul digestiv și dureri colicative - aerofagie, aerocolie, meteorism, colopatie spastică, dar și pentru parazitoze intestinale, inclusiv în colici digestive la sugari); tulburări cardiace mai ales de natură funcțională, cu palpitații și dureri precordiale (mimând dureri anginoase); respiratorii (funcționale - dispnee psihogenă, spastice - astm, bronșită astmatiformă, tuse spastică); neuropsihice (tulburări neurovegetative, inclusiv cele catalogate, cel mai adesea eronat, drept spasmofilie, paralizii - mai cu seamă false paralizii, cu substrat funcțional); secreție lactată deficitară (hipogalactie); dureri cu variate localizări.

Toate *Umbelliferae-le (Apiaceae-\e)* activează nivelul purității și al creativității elevate (al cincilea nivel al ființei). Simultan, ele dinamizează planul erotic și al interacțiunilor sociale *{anasonul),* cel al voinței și individualizării ***(coriandrut),*** al afectivității pure (mai ales *feniculul,* dar și celelalte - toate fiind galactagoge), al mentalului superior ***(chimenul*** mai ales, dar practic toate induc, mai mult sau mai puțin, o stare de limpezime mentală).

TARHON

(Dracunculi herba et aetheroleum, partea aeriană înflorită și uleiul volatil de la *Artemisia dracunculus* L, fam. *Asteraceae)*

Compușii aromatici de tip fenol-metil-eteri sunt principalul constituent al uleiului volatil. Conține, de asemenea, cumarine.

Acțiune. *Cristalizarea,* definirea propriei personalități fără acceptarea impurităților și a influențelor exterioare degradante, perturbatoare, în corelație cu acțiunea antiinfecțioasă (puternic antivirală, antibacteriană) și antialergică. Favorizează conștientizarea propriei individualități, distincte de mediul exterior; sublimează emoțiile stagnante, detensionează ființa (este carminativ și antispastic de tip parasimpaticolitic, datorită compușilor volatili), ajutând-o să-și recapete puritatea și candoarea primordiale, *originalitatea, nota aparte.* Acest efect subtil se corelează cu utilizarea tarhonului drept condiment, cu o savoare particulară, legată de compușii volatili, folosit în anorexie și pentru a da gust mâncărurilor în cadrul regimului hiposodat. Mesajul subtil al plantei este: „Știu clar cine sunt și ce vreau, înțeleg că forma în care sunt este cea ideală pentru mine, că am un drum propriu pe care trebui să-1 urmez și să nu mă las abătut de la calea și menirea mea. Nu trebuie să fiu slab și influențabil, să ascult în dreapta și în

stânga, să mă uit în curtea vecinului pentru a căuta soluția, ci să mă văd și să mă percep așa cum sunt și să fac ceea ce natura mea interioară îmi dictează.".

înlătură manifestările apoase (sentimentalismele, complacerea, lâncezeala, inerția) în corespondență cu acțiunea diuretică, pentru care este recomandat în diferite forme de retenție hidrosalină (în boli de rinichi, inimă, ficat, inclusiv în ascite).

Induce delimitarea de impregnări străine, detașare față de exterior, pentru ca mentalul să nu cadă pradă emoțiilor joase, ieftine, organizează și direcționează mintea (fiind util în tulburările neurovegetative cu fond psihic), aduce o înțelegere superioară, în sensul asumării conștiente a suferinței în scopul transformării evolutive. Înțelegerea rostului suferinței este premiza subtilă a acțiunii antalgice (și a celei antiinflamatorii). De aceea tarhonul este folosit pentru dureri diverse (reumatice, nevralgice, inclusiv sciatică, menstruale sau premenstruale, gastrice, intestinale, de cap, de dinți) și ca antiinflamator. De asemenea, ca antispastic și carminativ, este utilizat pentru tulburări digestive (aerofagie, aerocolie, flatulență, colici, colopatie spastică și de fermentație).

Limpezește, impulsionează, incită și mobilizează, inspiră dârzenie, vitejie și hotărâre, ardoare și aspirație (manifestări ale focului subtil purificator), necesare depășirii obstacolelor pe calea transformării lăuntrice. în corelație cu aceste efecte, din punct de vedere farmacodinamic, tarhonul stimulează funcția digestivă - focul digestiv -, mai ales la nivelul stomacului (util în hipotonia și hiposecreția gastrică) și crește pofta de mâncare (așa cum, subtil, crește pofta de viață și de acțiune). Purifică mintea și sufletul, rafinează, elevează și canalizează energiile grosiere, arde reziduurile conștiente și subconștiente, permite curgerea liberă a energiilor (corelat cu prezența cumarinelor), aduce fluiditate, înălțare, zbor. înlătură orice constituie o piedică pe drumul către regăsirea de sine: închistarea, impulsurile egotice necontrolate și agresive acumulate în urma relațiilor cotidiene interumane.

CAPTALAN

(rizom de captalan - *Petasitides rhizoma,* rizomii proveniți de la mai multe specii de *Petasites: P. hybridus* (L.) Gaertn., *P. fragrans* Presl., *P. albuș* Gaertn., fam. *Asteraceae*)

Conține sesquiterpene de tip eremofilanic (petasină etc), glucide (inulină, glucoza, zaharoză, mucilagii, pectine), tanin, substanțe azotate (proteine, colină, alcaloizi), ulei volatil (esteri ai petasolului și izopetasolului, lactone sesquiterpenice), substanțe minerale.

Acțiune. *Purificator și hrănitor subtil* (dar și grosier prin conținutul în glucide și proteine), induce o ambianță lăuntrică plăcută, de *siguranță și ocrotire,* mulțumire, bine și armonie prin stabilitate și control, *susținere* energetică

fundamentală cu inflexiuni afective, *protecție* subtilă (față de influențe nefaste, astrale și eterice) și grosieră. Aduce claritate mentală, elevare și rafinament. Favorizează focalizarea, concentrarea și interiorizarea. Conferă libertate interioară și totodată deschidere către comunicarea cu exteriorul și plăcere de a acționa. Este *miracolul vieții trăite plenar,* asumate și acceptate în toate aspectele ei, murmurul ei imperceptibil, pulsând de prospețime tandră și vitalitate fremătătoare, gingășie și puritate, aroma ei, dulce și amară, crudă și duioasă, ca o amintire a copilăriei, ca un cântec neterminat, ca o cufundare molcomă în legănarea catifelată a confortului ocrotitor originar (în corelație cu prezența glucidelor simple și complexe, mai ales a mucilagiilor), în senzualitatea misterioasă a începuturilor, ca un amurg în deltă. Senzație fluidă, de curgere, *adaptare* la mediu, răbdare, pace, liniște, detașare înțeleaptă: evenimentele își au fiecare rostul în secvențialitatea lor, pline de un tâlc pe care trebuie să-l asimilăm.

Farmacodinamic, acestor efecte subtile le corespund principalele acțiuni atribuite captalanului: antispastică și sedativă. Acțiunea antispastică se datorează petasinei (de 14 ori mai activă decât papaverina) și compușilor sesquiterpenici înrudiți și se exercită asupra musculaturii netede de la diferite niveluri: este utilă în astmul bronșic (inclusiv în crize), tușea convulsivă, tulburări diskinetice digestive (biliare, esofagiene, gastrice, intestinale), colici (biliare, intestinale, renale). Ca și sedativ se folosește în tulburările nevrotice (anxios-depresive, insomnie, hiperexcitabilitate, hiperemotivitate) cu somatizări diverse (respiratorii, digestive, cardiace - dureri mimând angina pectorală), inclusiv în cele asociate hipertiroidismului (folosit și în boala Basedow).

GEM0TERAP1A

Ne oferă un remediu cu acțiune bivalentă la nivelul intestinului: ***Vaccinium vitis idaea*** (muguri de merișor), dotat cu o acțiune reglatoare asupra funcției motorii a colonului - stimulantă asupra unui colon hipoton (cu tendință la stază și tranzit încetinit, corespunzând predominanței apei și pământului); dimpotrivă, calmantă și relaxantă asupra unui colon spastic (cu meteorism și colici, atunci când predomină aerul). Este un remediu eficient și în diaree, fie că este diareea din colonul iritabil (care poartă marca aerului, unde acționează în primul rând sedativ, liniștitor), fie că este o diaree infecțioasă / inflamatorie (domină focul), în care caz acționează ca dezinfectant, antiinflamator și, din nou, calmant. Pe lângă acest remediu cu acțiune reglatoare specifică asupra funcției colonului (50 pic. dimineața), se recomandă, în tulburările cu dominantă de aer, ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei, 50 pic. seara), pentru acțiunea sedativă generală. De asemenea, drept reglator asupra sistemului neurovegetativ, se poate asocia ***Ficus carica*** (muguri de smochin, 50 pic. la prânz).

Predominanța AERULUI

Pe primul plan se va afla utilizarea plantelor nervine, în intenția atenuării stării de agitație, anxietate, neliniște a acestor pacienți, plante care au și efecte antispastice și carminative la nivel digestiv: ***valeriană, nucșoară*** (unii o recomandă în asociere cu lapte bătut); ***obligeană.*** Efect nervin, alături de acțiune antispastică și carminativă au și multe plante din *fam. Lamiaceae:* ***roiniță, mătăciune, maghiran, cătușnică, cimbru, busuioc, șovârv, mentă, rozmarin,*** *sabie.* Compușii volatili au un rol important în realizarea efectelor terapeutice ale acestor plante (motiv pentru care este preferabilă administrarea lor sub formă de ulei volatil), fapt valabil și pentru cele din *fam. Umbelliferae:* ***coriandru, chimen, fenicul, anason;*** de asemenea pentru cele din fam. *Asteraceae:* ***tarhon, captalan.*** Nuanțele psihologice care ne dirijează spre selectarea uneia sau alteia dintre aceste plante sunt cele deja menționate în capitolul despre afecțiunile gastrice.

Se va prefera asocierea cu un *condiment* (cu gust picant, dar nu foarte intens, pentru a nu agrava starea de agitație) încălzitor: ***dafin, ghimbir, scorțișoară,*** deoarece acestea amplifică focul subtil în aspectele lui benefice (încredere, solaritate, verticalitate, focalizare, hotărâre, putere de luptă, capacitate de control), amplificând totodată și focul digestiv, la care se adaugă un efect carminativ. ***Ienupărul*** are o importanță specială prin abilitatea lui de a dinamiza focul subtil, aducând focalizare, hotărâre, voință de acțiune și curaj unei persoane ezitante, împrăștiate și temătoare, și având simultan și un efect hrănitor.

Se mai pot asocia *usturoiul* și *ceapa,* considerate a stabiliza psihicul agitat al acestor pacienți, excelente pentru inducerea unui somn sănătos, pentru hrănirea și tonifierea subtilă și grosieră a structurii ființelor agitate (se consideră că îndepărtează, ne imunizează față de influențele astrale joase, care induc prin rezonanță starea de neîncredere, teamă, anxietate - ceapa și usturoiul nu plac demonilor și nici diavolilor, din nefericire însă nici zeilor).

Dacă predomină *diareea,* poate fi necesară utilizarea de plante cu efect *astringent,* preferându-se acelea cu efect hrănitor, de întărire și susținere: ***sunătoare, coada racului, cerențel, răchitan, turiță mare*** (detalii în capitolul despre diaree). Efectul astringent se opune tendinței la disipare în exterior, agitației și împrăștierii caracteristice tipului de aer. Trebuie subliniat însă că asocierea de balonare și diaree semnalează cel mai adesea un sindrom de colon iritabil, în care mecanismul esențial este motilitatea intestinală rapidă și exacerbată, consecință a hiperreactivității digestive. De aceea tratamentul se bazează nu atât pe acțiunea astringentă (care poate fi chiar dăunătoare), ci pe remedii care reglează peristaltica intestinală.

Predominanța FOCULUI

Balonările în contextul unui sindrom diareic de tip infecțios sau al unei boli inflamatorii colonice impun alegerea unor plante cu efecte antidiareice, antiinfecțioase, antiinflamatorii, dar și antispastice și carminative. Tratamentul va viza în primul febra și diareea de tip infecțios. Dacă balonările sunt un simptom suficient de supărător, se va adăuga eventual și o plantă cu efect carminativ, fie **din** fam. *Lamiaceae **(roiniță, mătăciune, maghiran, cimbru, busuioc, șovârv, mentă, rozmarin, salvie),*** fie **din** fam. *Apiaceae **(coriandru, chimen, fenicul,** anason).* Dintre acestea, *menta* este preferabilă pentru efectul răcitor, antifebril, antidiareic, antiseptic iar *cimbrul* pentru acțiunea antiinfecțioasă. *Tarhonul* are de asemenea o importantă acțiune antiinfecțioasă, cuplată cu cea carminativă și antispastică. Pentru toate plantele menționate, eficiența maximă este obținută prin administrarea sub formă de ulei volatil. Gemoterapic, se recomandă *Vaccinium vitis idaea* (mlădițe de merișor- 50 pic. dimineața). Pentru detalii se va consulta capitolul despre diaree.

Predominanța APEI (și **PĂMÂNTULUI)**

Mecanismul fiind staza intestinală, motilitatea și digestia încetinite (adesea asociindu-se constipația), se va acționa în sensul accelerării acestora. Vor fi utilizate alimente care au un conținut mare de fibre vegetale și care se digeră relativ ușor: legume, fructe și cereale, crude sau preparate prin fierbere sau coacere (în nici un caz prin prăjire), alături de condimente picante și fierbinți, capabile să stimuleze digestia: *piper,* boabe de *muștar, cuișoare, ghimbir, ardei iute.* La nevoie, se pot adăuga remedii carminative, evitându-se cele cu acțiune marcat răcitoare sau constipantă: din fam. *Lamiaceae* se vor alege *cimbru,* ***busuioc, șovărv,*** eventual ***roiniță, mătăciune, maghiran, rozmarin, salvie;*** se **va** evita însă *menta;* din fam. *Apiaceae* preferăm mai ales *chimenul,* dar și *coriandrul,* mai puțin *fenicului* sau *anasonul,* dat fiind gustul dulce al acestora (fără a fi însă contraindicate).

La sfârșitul mesei se va utiliza o combinație amară și aromată, care va crea o senzație de ușurare. Dintre amare, se va alege unul dintre cele cu efect **mobilizator, dinamizator:** ***pelin, țintaură, ghințură, lemnul domnului*** etc. Ca plantă aromată, se poate asocia unul dintre remediile carminative pe care tocmai le-am amintit.

Se vor evita alimentele lipsite de fibre vegetale, rafinate: *lapte* și *lactate, ulei, oleaginoasele, grăsimi* în general, *dulciurile rafinate* pe baza de *zahăr, făinoasele.* De asemenea, se vor evita alimentele *conservate.* Făina albă (inclusiv din pâine) se va înlocui cu făină integrală, ideal cu grâu măcinat fin. Dulciurile nu vor fi preparate cu zahăr, ci cu miere, de preferat fiind însă recurgerea doar la

gustul dulce al fructelor, legumelor și cerealelor.

Pentru ameliorarea digestiei lente a acestor persoane, este adesea benefic *postul.* După masă, nu se va bea apă și se va evita repaosul (siesta) sau chiar activitățile statice (privit la TV, asculta radioul, munca la birou etc). Este preferabil ca persoana respectivă să desfășoare o activitate fizică moderată: o plimbare este ideală sau activități în gospodărie etc. (în nici un caz o muncă fizică grea).

Index terapeutic în balonările abdominale (meteorism)

Tratamentul în funcție de afecțiunile asociate:

afecțiuni *cardiovasculare:*

=> *ateroscleroză:* ***rostopască, ienupăr***

=> *cardiopatie ischemică:* ***rostopască***

=> *hipertensiune:* ***sunătoare, salvie, talpa gâștei, valeriană***

=> *palpitații:* ***levănțică*** (afecțiuni cardiace cu substrat nervos), ***talpa gâștei, valeriană***

=> *insuficiență cardiacă* (cu retenție hidrosalină, edeme): *rostopască* (efect tonicardiac), *ienupăr*

=> tulburări de *circulație periferică:* ***salvie***

=> tulburări *venoase,* varice: *salvie*

- afecțiuni *respiratorii:*

=> *febrile:* ***coada șoricelului, unguraș, levănțică;***

=> *laringită, traheită:* ***anason, fenicul, salvie***

=> *bronșită:* ***anason, coriandru, chimen, fenicul, busuioc, ienupăr, mușețel, salvie***

=» *astm:* ***fenicul, mușețel*** (mai ales la copii), ***talpa gâștei, valeriană***

=> *tuse: mentă* (tuse spastică, iritativă), *busuioc, rostopască* (tuse spastică), *levănțică* (accese prelungite de tuse)

=> *tuberculoză: salvie* (diminuează transpirația nocturnă)

=> *viroze:* ***busuioc, ienupăr, mușețel, salvie***

- afecțiuni *digestive:*

=> afecțiuni *gastrice:*

=> *ulcer:* ***sunătoare, coada șoricelului, busuioc, mușețel, obligeană***

=> *digestie deficitară* cu *atonie* și *hiposecreție* gastrică: ***anason, coriandru, chimen,*** *fenicul, busuioc* (mai ales când tulburările de digestie au un substrat psihic), *ienupăr,* ***mentă, maghiran, mușețel, obligeană, salvie, talpa gâștei, roiniță***

=> *diskinezie gastrică - spasme, colici* gastrice: *mentă* (înlătură spasmele pilorice), *valeriană* (colici gastrice cu substrat psihic: neliniște, anxietate, fobii), *roiniță*

=> afecțiuni *biliare:*

> *diskinezie biliară:* ***sunătoare, coada șoricelului, mentă, salvie, talpa găștei, roiniță***

^ *litiază biliară:* ***mentă,***

=> afecțiuni *hepatice:* ***sunătoare, coada șoricelului, mușețel***

=> *diaree,* enterocolite: ***mentă, sunătoare, coada șoricelului, busuioc, ienupăr, mușețel, salvie*** (enterocolită),

=> *constipație:* ***roiniță*** (ușor laxativ)

=> *vărsături:* ***busuioc, mentă, valeriană, roiniță***

=> *parazitoze:* ***anason, coriandru, chimen,***

• afecțiuni *urinare:* ***coada șoricelului*** (cistite), ***levănțică, chimen, fenicul, busuioc*** (mai ales infecțioase), ***ienupăr, mentă*** (mai ales litiază urinară), ***maghiran, mușețel*** (când există manifestări infecțioase sau inflamatorii la nivelul tractului urinar), ***obligeană***

• afecțiuni *reumatismale:* ***levănțică, ienupăr, obligeană, salvie***

• afecțiuni *ginecologice:*

=> *amenoree:* ***chimen,fenicul, anason***

=> *hipermenoree:* ***coada șoricelului***

=> *dismenoree:* ***coada șoricelului, mușețel, salvie, valeriană***

=> *atonie uterină:* ***salvie***

=> tulburări de *menopauză:* ***talpa gâștei, valeriană***

=> *hipogalactie:* ***anason, coriandru, chimen, fenicul, busuioc*** (salvia este contraindicată, diminuând secreția lactată; este utilă pentru mamele care vor să-și stopeze secreția lactată)

• afecțiuni *dermatologice:* ***rostopască***

• afecțiuni *metabolice:*

=> *diabet:* ***salvie***

• afecțiuni *psihice:*

=> *astenie nervoasă:* ***anason, coriandru, chimen, fenicul, busuioc, mentă, salvie*** (mai ales în stările de convalescență)

=> *hiperexcitabilitate:* ***levănțică, talpa gâștei, valeriană***

=> *anxietate:* ***maghiran*** (mai ales când pe fondul anxios apar ticuri), ***talpa gâștei, valeriană, roiniță***

=> *agitație, neliniște:* ***obligeană, salvie, rostopască, valeriană***

=> *iritabilitate, nervozitate:* ***talpa gâștei***

=> *migrenă:* ***levănțică, busuioc, mentă, maghiran***

=> insomnie: levănțică, busuioc, maghiran, obligeană, talpa gâștei, valeriană

DIAREEA

Există desigur sindrom diareic cu predominanța *AERULUI,* dar acesta este într-un context funcțional, condiționat de factori psiho-emoționali, și se

încadrează în sindromul de colon iritabil, pe care l-am descris mai sus (în cadrul discuției despre meteorismul abdominal). Teoretic există și diaree cu predominanța *APEI (și PĂMÂNTULUI),* cu scaune cu mucus, abundente, dureri abdominale difuze, tendință la inactivitate, senzație de greață, dar este dificil de găsit un echivalent clinic (sau acesta apare foarte rar). Probabil anumite forme de malabsorbție s-ar încadra aici, dar, dată fiind tendința generală la scădere în greutate și la meteorism a acestor pacienți, *AERUL* este de regulă predominant.

Predominanța FOCULUI

Reprezintă prototipul ***bolilor inflamatorii*** digestive (în special colonice), sau cele *infecțioase* de tipul diareei infecțioase, mai ales cea de cauză bacteriană, cu febră, scaune conținând, în cazul cel mai tipic, sânge și puroi, dureri abdominale localizate, mai ales cu senzație de arsură, usturime, tensiune sau senzație de fierbințeală la evacuarea scaunului, cu iritația regiunii perianale eventual hemoroizi sângerânzi; nu rareori se adaugă și o stare de irascibilitate, întreținută, prin amplificare reciprocă, de starea de iritabilitate a colonului și mai ales a sigmoidului și rectului: parcă nimic nu mai este tolerat în aceste porțiuni terminale ale intestinului gros - de îndată ce ajunge o anumită cantitate (chiar foarte redusă) de materii fecale la acest nivel, este imediat evacuată, ca și cum nu ar putea fi tolerată (de aici numărul foarte mare de scaune de volum foarte mic, cu tenesme și usturime la evacuare), totul nefiind decât o metaforă a stării de iritabilitate și mânie, condiționată mai ales de aspectele elementare ale existenței (asigurarea hranei, locuinței, resurselor financiare). Cea mai tipică pentru predominanța focului este *dizenteria* (provocată de Shigella), cu scaune muco-pio-sanguinolente, senzație de arsură sau tensiune în regiunea sigmoidiană (abdomenul inferior, la stânga liniei mediane), febră.

Dintre *bolile inflamatorii colonice* foarte caracteristică este rectocolita ulcerohemoragică, dat fiind caracterul inflamator (expresia în plan fizic a focului pervertit), febra, scaunele hemoragice, leziunile de tip inflamator, ulcerat și hemoragie de la nivelul mucoasei colonului. Este o boală de factură autoimună. Autoimunitatea este aspectul cel mai deviant al focului, deoarece, deși destinat să apere organismul (funcționarea sistemului imun datorându-i-se), de data aceasta el se întoarce chiar împotriva ființei căreia ar fi trebuit să-i fie gardian, considerându-i structurile ca fiind străine și agresând-o.

O ultimă observație referitoare la cealaltă formă de boală inflamatorie colonică - boala Crohn. în cazul acesteia intervine o importantă componentă de pământ (mai exact, în termenii fiziopatologiei subtile, apa este uscată de aer, rămânând pământul) tradusă prin procesul de fibrozare al peretelui intestinal, cu formarea de zone de stenoză, aderențe, aglutinare anselor intestinale și a mezenterului în mase abdominale, toate expresie a tendinței inerțiale. Această

componentă de pământ a bolii Crohn o diferenţiază subtil de rectocolita ulcerohemoragică, unde componenta de foc este, în general, mai mare (uneori, în timpul puseelor inflamatorii, aproape exclusivă). în ambele boli, caracterul cronic, trenant este o manifestare a apei.

Tratamentul

Ne vom referi în primul rând la diareea cu predominanţă de *FOC*. Administrarea de plante cu efect antiseptic-dezinfectant la nivelul tubului digestiv este esenţială. Simultan, trebuie obţinut şi un efect purificator sistemic (la nivelul întregii fiinţe, acţionând asupra sângelui, limfei şi prin aceasta asupra întregului mediu intern). Sunt necesare remedii care să reducă inflamaţia la nivelul mucoasei intestinale şi să favorizeze vindecarea ulceraţiilor şi reepitelizarea.

Gustul *amar* are un rol particular ca antifebril şi purificator. în plan subtil el realizează acţiunea cea mai importantă în cazul suferinţelor cu predominanţă de foc prin inducerea unei stări de detaşare. Psihic, predominanţa focului generează tendinţa la înverşunare, încrâncenare, mânie, toate rezultat al unei implicări excesive în acţiunile exterioare, în realizarea anumitor interese limitate. Când această atitudine vizează asigurarea condiţiilor bazale ale existenţei se creează o vulnerabilitate excesivă a zonei intestinale (mai ales a colonului), premiza instalării patologiei inflamatorii - în particular infecţioase - la acest nivel. Nici o terapie specifică nu va da rezultate durabile atâta timp cât această sensibilitate se menţine. De aceea este necesară obţinerea unei stări opuse celei de implicare excesivă - starea de detaşare, capacitatea de a privi lucrurile dintr-o perspectivă superioară, desprinsă de încrâncenările de moment. Metafora acestui proces de elevare este chiar gustul amar, cel mai uşor dintre gusturi, capabil să potolească *fierbinţeala* (adică mânia, înverşunarea, implicarea excesivă), ceea ce se traduce în plan fizic prin atenuarea febrei.

Implicarea excesivă ne face foarte vulnerabili la orice influxuri exterioare (gânduri, sugestii, emoţii, suspiciuni etc), care ne impurifică şi ne intoxică. Expresia lor în plan fizic sunt toxinele bacteriene (alături de diverşi alţi produşi toxici), dar şi mediatorii inflamaţiei - mai ales speciile reactive de oxigen, despre care am discutat în capitolul introductiv. Pentru a elimina aceşti compuşi toxici trebuie să devenim imuni la influenţele perturbatoare ambientale, adică să amplificăm în noi, din nou, starea de detaşare, tot prin intermediul gustului amar, ceea ce se traduce prin acţiunea purificatoare asupra mediului intern pe care o are acest gust. De aceea, plantele amare au un rol deosebit în terapia suferinţelor inflamatorii, în particular a celor colonice.

în cazul suferinţelor cronice (mai ales a bolilor inflamatorii colonice),

alegerea specifică a uneia sau alteia dintre plantele amare, este preferabil să fie ghidată de efectele subtile, psiho-emoţionale ale acestora. în cazul patologiei acute, de tip infecţios, aceste rafinamente terapeutice sunt mai puţin importante, opţiunile dirijându-se, atunci când este cazul, către antifebrilele cele mai eficiente (de regulă plantele cele mai amare): ***ţintaură, pelin, ghinţură, coada şoricelului.***

în privinţa bolilor având caracter cronic (sindroame diareice cronice de cauză autoimună - bolile inflamatorii colonice - sau infecţioasă), ne putem orienta după ponderea relativă a componentei de foc. Când aceasta este într-o proporţie foarte mare (scaune sanguinolente, febră, dureri, în special senzaţii de arsură, usturime sau tensiune - mai ales în fazele de acutizare ale diareilor infecţioase cronice şi în puseele de activitate ale bolilor inflamatorii colonice, cu precădere în rectocolita ulcerohemoragică), vom prefera plantele care înlătură stările de mânie şi înverşunare şi au efect detoxifiant asupra sângelui: ***păpădia*** (îndepărtează stările de mânie, în particular la persoanele care-şi pun existenţa în slujba altora); *anghinarea* (îndepărtează mânia declanşată de contactul cu exteriorul, la persoane prea susceptibile la evenimentele şi stimulii din afară).

Dacă alături de componenta de foc există şi o componentă importantă de apă (diareile infecţioase cronice cu evoluţie torpidă, perioadele de inactivitate ale bolilor inflamatorii colonice), eventual şi de pământ (mai ales în boala Crohn), pot fi mai indicate plantele care elimină tendinţele la ataşament şi inerţie: *ţintaură* (înăbuşirea propriilor porniri pentru a le face celorlalţi pe plac); *ghinţură* (cufundare, complacere în starea de depresie, cu sentimentul că orice efort este lipsit de eficienţă); ***pelin*** (ne smulge din stările inerţiale, activează atitudinea de luptător, catalizează exprimarea mâniei înăbuşite); ***lemnul domnului*** (stare de elevare detaşată, înlocuirea patimilor josnice prin aspiraţii înalte).

Foarte importantă este acţiunea antihemoragică, reepitelizantă, antiinflamatorie. în plan subtil, ea corespunde unei tămăduiri a traumelor psihice determinate de impactul evenimentelor nefaste. Gustul *asiringent* are aici un rol decisiv, determinând o stare de retragere în interior, de limitare a tendinţei la împrăştiere în exterior (în fond tocmai contactul cu exteriorul a generat suferinţele psihice responsabile de boală). Este ca şi cum ne-am refugia, ne-am strânge într-un loc adăpostit (acţiune de strângere: vasoconstricţie cu oprirea hemoragiilor, strângerea joncţiunilor intercelulare, oprirea secreţiilor, acţiune antidiareică), pentru a ne calma durerea (prin efectul antiinflamator) şi a ne vindeca rănile (efect reepitelizant). Plante cu acţiune predominant sau exclusiv astringentă, foarte utile ca antidiareice şi antihemoragice sunt: ***răchitanul, coada racului.***

Unele dintre astringente asociază şi o acţiune efectivă de protecţie subtilă

față de incidențe exterioare traumatizante, corelată cu un efect antiinfecțios, fiind utile mai alles atunci când este vorba de o diaree de cauză infecțioasă: rizomul de ***cerențel,*** frunzele de ***merișor*** (trezește atitudinea de luptător; detalii vor fi prezentate în capitolul despre afecțiunile urinare), coaja de ***stejar*** (induce putere de a rezista, stare tonică, stenică; utilă pentru cei care muncesc dincolo de orice resurse, care se suprasolicită, neacceptând să se mai și odihnească). Alte astringente utile sunt frunzele de ***zmeur, dud, nuc,*** *coacăz,* frunzele și fructele de *afin.*

Câteva dintre remediile astringente tipice ilustrând corelarea dintre acțiunea în plan psiho-emoțional și cea farmacodinamică (în plan fizic) sunt prezentate în continuare.

COADA RACULUI

(Anserinae herba, partea aeriană înflorită a speciei *Poîentilla anserina* L, fam. *Rosaceae)*

Conține 5 - 10 % *taninuri* galice și elagice, flavone, amine (colină), steroli, oze, mucilagii, substanțe amare, ulei volatil, săruri minerale.

Acțiune. *Apa* care băltește, se revarsă și se împrăștie, *este adunată,* purificată, *rafinată,* transmutată și, în cele din urmă, *sublimată* prin canalul central, generând interiorizare, centrare, întoarcere la origine, regăsire în aspectele esențiale ale ființei. Prin condensarea și cristalizarea ființei, hrănește și stabilizează natură noastră profundă (ceea ce ne este propriu, caracteristic și ne definește în mod fundamental) și favorizează dezvoltarea rădăcinilor care ne ancorează în trecut, făcându-ne imperturbabili în fața influențelor externe; retragere în sine, desprindere de influențele exterioare care au tendința de a altera esența cristalină a ființei. Detașarea de problemele mici, centrare asupra aspectelor esențiale ale vieții și evoluției interioare. Taninurile îi imprimă o acțiune astringentă, antidiareică, antihemoragică. I se atribuie și proprietăți antispastice pentru care este folosită în tratarea colicilor intestinale, dar și a celor renoureterale care apar în litiaza urinară. Combinarea efectelor astringent și antispastic o fac utilă în afecțiuni diareice și / sau hemoragice asociate cu dureri colicative: digestive (gastrite, duodenite, ulcer gastric și duodenal, mai ales când se asociază hemoragie digestivă, enterocolite, colită ulcerohemoragică), genitale (metroragii, menoragii, dismenoree). Este utilizată și în durerile articulare (artrită, gută). în aplicații externe, se utilizează pentru leziuni ale mucoaselor: bucală (afte, stomatite, gingivite), vaginală (leucoree).

RĂCHITAN

(Salicariae herba, somitățile florale ale speciei *Lythrum salicaria* L, fam. *Lythraceae)*

Conține 7 - 18 % taninuri galice, antocianozide, flavone, mucilagii, acizi grași, ceruri, fitosteroli, ulei volatil, carotenoide, vitamina C, glucoza, fructoză, fier.

Acțiune. *Conformează personalitatea, o structurează și ii dă contur.* Definirea unei forme proprii, a unor linii directoare, a unor direcții energetice, te face să acționezi hotărât, știind clar ceea ce vrei, aduce cristalizare în ființă, intenții și fapte, direcționarea clară spre anumite obiective clare, stabilite cu luciditate, cumpătare, chibzuință matură și sobră (fără exaltări, efuziuni etc). Avânturile inutile, energiile care au tendința de a difuza sau a se risipi, sunt adunate și puse să acționeze concertat pe o direcție clară. Corectează băltirea, difuziunea apei, o direcționează și o structurează - apă structurată. Util pentru cei care se mobilizează cu lentoare, după o îndelungată ezitare, firi nehotărâte, neîncrezătoare, în pornirile lor naturale, firești, în propria lor identitate.

Taninurile îi imprimă o acțiune astringentă, antidiareică, antihemoragică, hemostatică. Este folosită în tratamentul diareei și al hemoragiilor (metroragii, hemoragii digestive) iar, în aplicații externe, în ulcerul varicos, contuzii, dermatite, hemoroizi.

CERENȚEL

(rizom de cerențel - *Gei rhizoma,* rizomii însoțiți de rădăcini recoltați de la specia *Geum urbanum* L, fam. *Rosaceae)*

Conține 10 - 24 % *taninuri* galice și catechice, acid galic și acid elagic, geozida (o glucozidă conținând eugenol), compuși fenil-propanoici (acid clorogenic, cafeic), ulei volatil, mucilagii, oze, rezine, substanțe amare.

Acțiune. Te îndeamnă la introspecție și *autoexplorare,* acces la propriul subconștient, *cunoașterea și acceptarea părții neplăcute și neștiute din noi.* Purifică și armonizează corpul mental și emoțional prin conștientizarea și trăirea directă a aspectelor până atunci neacceptate din interiorul ființei. Aduce focalizare, centrare și detașare, inducând lăuntric o stare de unificare, limpezire și împlinire (de „bine în propria-mi piele"), bucurie și expansiune afectivă. Compactare, soliditate, adunare în esența ființei, revelarea aspectelor fundamentale, care constituie nucleul, baza emoțională și afectivă a făpturii. Rupere de agitația exterioară perturbatoare, izolare de potențialul traumatizant al exteriorității și raportarea la lucruri esențiale și ultime. Generează astfel conștiința clară, neperturbată de influențe străine, a țelului final și a căii de urmat, directe și fără abateri. Aduce integritatea lăuntrică din care izvorăște congruența în fapte.

în plus față de acțiunea astringentă, are și una antiseptică datorată atât taninurilor cât și eugenolului (acesta are și o acțiune calmantă), fiind folosită în sindroame diareice acute, mai ales infecțioase și în suferințe ale cavității buco-faringiene (stomatite, gingivite, gingivoragii, abces dentar, faringo-amigdalite). Hemoragii digestive și genitale. Afecțiuni genitale având componente inflamatorii / infecțioase și / sau hemoragice (metrite, metroanexite, metroragii, leucoree, dismenoree). Are și o acțiune tonică generală și digestivă, fiind utilă în hipotonii ale tubului digestiv, dispepsii gastrice. De asemenea, în suferințe hepatice și biliare, când acestea se asociază cu diaree sau vărsături.

TURIȚĂMARE

(Agrimoniae herba, partea aeriană înflorită a speciei *Agrimonia eupatoria* L, fam. *Rosaceae)*

Conține taninuri catehice, flavonozide, izocumarine, cantități mici de ulei volatil, gume, saponozide triterpenice pentaciclice, substanțe amare, acid nicotinic, vitamine (C, K), dioxid de siliciu.

Acțiune. Te face *să fii și să te arăți așa cum ești,* să te accepți și să te iubești ca atare și să-i faci și pe ceilalți să te iubească pentru tine, nu pentru masca ta. înlătură atitudinile amabile și zâmbetul de circumstanță. *Te învață să te încrunți atunci când este cazul,* să fii ferm și direct ori aspru ori nesuferit, să îți exprimi scepticismul, îndoiala sau nemulțumirea, să fii rezervat și temperat, trist ori îndurerat, dacă așa simți înăuntru. Această deblocare a manifestărilor interioare se corelează cu acțiunile coleretică-colagogă și stomahică (stimulează secrețiile digestive și crește apetitul, psiho-emoțional, planta readucând pofta de viață).

Nu trebuie să te silești să te încadrezi într-un tipic, într-o formă standard de atitudine și comportament, nu trebuie să fii convenabil pentru ceilalți, să respecți moda, eticheta, deoarece oamenii nu sunt măști ori marionete iar viața nu este o scenă de teatru. Aduce naturalul, expresia directă a ceea ce este în interior, concretul rugos și neprelucrat, necizelat, necosmetizat, materia primă verde adevărată, palpabilă, ceea ce este propriu și caracteristic, simplu, inalterabil și inalterat. Această *spălare de convenientele sociale* corespunde în plan fizic efectului diuretic (și uricozuric), datorat sinergismului dintre flavonoide, saponine.

Trezește dorința de a-ți exprima liber ideile și sentimentele, setea de a te avânta în necunoscutul propriei ființe, aspirația către ceea ce este nou, inedit, autentic. Te simți liber de tot ce se petrece în jur, dorind să-i storci clipei prezente tot înțelesul, să devii una cu ea. întâlnirea cu propria ființă aduce fericire, liniște, destindere, luminozitate și claritate; revitalizare, regenerare, forță lăuntrică, siguranță, control și stabilitate, voință, tenacitate; impuls către acțiune detașată, canalizare fermă către un scop bine definit, capacitate de a trece peste orice

obstacol. Elimină ceea ce este opac, difuz, echivoc, neclar, neverosimil, tot ceea ce încarcă și parazitează în mod inutil. Strânge, concentrează, esențializează, dă consistență, viață și veridicitate; îi închide pe cei prea permeabili, care au tendința de a se lăsa absorbiți de curent. Consecința farmacodinamică o constituie acțiunea astringentă (imprimată de taninuri) și toate colateralele ei: efectul antidiareic, antihemoragic, cicatrizant, antiinflamator. Are și efect antiviral..

Utilizată în tulburări circulatorii, mai ales venoase (întărește și favorizează regenerarea peretelui vascular), inclusiv a complicațiilor acestora (ulcer varicos), în afecțiuni reumatice (articulare și abarticulare - musculare, gută); digestive (anorexie, hipoaciditate gastrică, enterocolite); biliare (tulburări de motilitate, colecistopatii cronice, inclusiv litiazice); hepatice (hepatite, cronice, ciroze, de ales când se asociază enterocolite și mai cu seamă o diateză hemoragipară, în special în relație cu complicațiile digestive superioare ale cirozei: gastropatie portal hipertensivă, varice esofagiene. Dacă efectul antidiareic nu este de dorit - într-o ciroză, de exemplu - se vor asocia plante cu acțiune laxativă: anghinare, cicoare, frunze de frasin); urinare (litiază); viroze. Acțiunea astringentă, cicatrizantă, reepitelizantă este valorificată în aplicații externe la nivelul gurii (stomatite, glosite, afte, gingivite), faringelui (faringite, amigdalite), pielii (răni, contuzii, mușcături de șarpe sau de insecte, alergii cutanate, ulcer varicos, tumori cutanate etc), articulațiilor (entorse, luxații); anal (hemoroizi).

Unele surse indică și o acțiune hipoglicemiantă, recomandând-o în diabet și lărgind astfel sfera indicațiilor metabolice, alături de diateza urică. Utilizarea în obezitate este grevată de efectul constipant, adesea nedorit, multe persoane obeze fiind și așa constipate iar acțiunea laxativă este o componentă importantă în tratamentul obezității (accelerarea tranzitului reduce absorbția principiilor alimentare).

SCUMPIE

(Colini coggygriae folium I cortex - frunzele / scoarța recoltate de la specia *Cotinus coggygria* Mill. sin. *Rhus cotinus* L, fam. *Anacardiaceae)*

Conține taninuri elagice (constituentul principal), alături de flavone, gumi-rezine, substanțe amare.

Acțiune. Clădește un fundament solid, *ancorează profund* în pământul stabil, dă greutate și consistență, permițând regenerarea și renașterea, *reconstruirea identității de sine.* Prin gustul astringent și amar, favorizează *interiorizarea detașată,* dar cu o tendință de coborâre. Nu ne ridica deasupra problemelor, ci ne *extrage* în jos din efemer *în realitatea primă,* ne aduce la parametrii bazali, la nivelul originar, la punctul de plecare, ajutându-ne să ne regăsim coerența lăuntrică, filonul care ne hrănește și ne susține. Este forță nebănuită telurică de la începuturi. Celor împrăștiați și agitați, înverșunați (este

antifebrilă) și absorbiți de prea multe vârtejuri exterioare, atașați de superficial și trecător, care vorbesc și gesticulează mult, le insuflă cumpătare și sobrietate (cuminţenia pământului), învățându-i să gândească temeinic, calculat și obiectiv înainte de a face sau a zice ceva, într-o atitudine de concentrare și adunare lăuntrică, favorizată de starea de retragere în sine, dar mai ales de creșterea stabilității interioare (astringentă prin taninuri). îi ajută să perceapă sursa originară a totului, fără a mai băga în seama frivolul și accidentalul, gândurile și frământările legate de incidentele banale cotidiene.

Taninurile îi dau proprietăți astringente, hemostatice, cicatrizante și antiseptice. Este utilizată în boli febrile, afecțiuni digestive (gastrită, ulcer, diaree; îndepărtează starea de vomă și crește pofta de mâncare) și hepatice. Este preconizată în tratamentul incontinenței urinare. Extern se folosește pentru leziuni ale cavității bucale (stomatite, gingivite) și faringelui. De asemenea, pentru hemoroizi.

IARBA ȘARPELUI

(Echii herba, partea aeriană înflorită a speciei *Echium vulgare* L, fam. *Boraginaceae)*

Planta se aseamănă cu tătăneasa, atât din punct de vedere botanic, cât și al compoziției: conține alcaloizi (consolidină, cinoglosină), mucilagii, taninuri și alantoină. De asemenea, rezine, săruri de potasiu și de calciu.

Acțiune. Deși apropiată ca și compoziție chimică, diferă de tătăneasa din punct de vedere al efectelor: atât la nivel subtil cât și fizic, are o acțiune purificatoare. Aduce claritate, înlătură acumulările tulburi, percepute ca inutile (încâlcelile mentale și emoționale) și reține esența. Conferă starea de copil privind nedumerit la zbaterile adulților, care sunt tot timpul preocupați și agitați, au ceva de făcut și se simt foarte importanți din acest motiv, având senzația că fără ei se dărâmă lumea. Copilul nu se supără, ci doar privește așteptându-i să se trezească la realitate și să realizeze că toate aceste tensiuni fără rost sunt rezultatul proiectării permanente în trecut sau viitor, uitând *să trăiască în puritatea momentului prezent.* De fapt, *totul este simplu și clar, totul are o legătură, o coerență.* Nu există părți distincte, clasificări sau ierarhii, ființa este un tot, integrat în ansamblul universului, perceput drept ceva unitar și inseparabil. Este frumosul elementar, simplu, nesofisticat. Planta recreează spațiul originar, care ne este familiar și în care ne putem mișca în voie, simțindu-ne bine în propria piele.

Se mulează pe structura lăuntrică a fiecăruia, eliberând ființa de povara micilor probleme nerezolvate. Absoarbe orice energie stagnantă, o distilează și o elevează. Nimic din exterior nu ne este dușman; orice energie poate fi folosită - ceea ce pare un obstacol devine punct de propulsare către în sus și înainte, spre

armonia ultimă. Trăim exact împrejurările de care avem nevoie, firesc, cu toată ființa, fără a ne cântări gesturile și fără a ne controla emoțiile, plini de bucuria vieții, de consistența și necesitatea clipei, în destindere și bună dispoziție, dincolo de suferințe și deducții logice. Planta curăță de suspiciuni și prefăcătorii, induce deschidere și expansiune afectivă, bunătate și generozitate. Este perpetua sărbătoare a adevărului de a fi.

Planta ne protejează de agresiunile exterioare (este antibiotică, cu efect demonstrat asupra stafilococilor și enterobacteriilor) și ne vindecă leziunile (cicatrizantă prin alantoină și prin taninuri). Datorită acestei asocieri de efecte, principala utilizare o constituie diareea infecțioasă (enterocolite, dizenterii); de asemenea, este folosită în aplicații externe pentru stomatite, faringite, plăgi, furuncule. Acțiunea purificatoare se exercită atât în plan subtil cât și la nivel fizic prin efectele depurativ, diuretic și sudorific. în plus este emolientă prin mucilagii, atribuindu-i-se și proprietăți expectorante, care o fac utilă (alături de efectul antibiotic) în infecțiile respiratorii. Unii autori consideră că planta ar exercita efect antitumoral datorită alantoinei.

Multe plante astringente asociază și gustul amar sau pe cel dulce. Dintre cele care asociază gusturile *astringent* și *amar.* ***coada șoricelului*** (ne revelează semnificația educativă a experiențelor dureroase - ca de altfel toate plantele amare -, îndepărtând tendința la încrâncenare împotriva sorții considerate ca nedreaptă); ***turița mare*** (pentru cei care vor să păstreze anumite aparențe de bine și de înțelegere, cu prețul reprimării anumitor porniri aprinse interioare); *sunătoarea* (când suferința este foarte mare, determinând o stare de depresie și hipersensibilitate la durere).

Acționând la nivel fizic preponderent prin saponozide triterpenice, ***gălbenele*** au efect antiinflamator și reepitelizant, de vindecare și reparare a leziunilor mucoasei intestinale, fiind indicate mai cu seamă persoanelor prea îndrăznețe, care acționează în pripă, foarte inflamabile, dar și cu o anumită stare de agitație, teamă; mai degrabă bravează pentru a-și compensa doza interioară de nesiguranță (componentă de aer). Tot o componentă de aer regăsim și la pacienții care beneficiază în mod deosebit de *mușețel,* fiind indicat mai ales pentru cei la care iritabilitatea se amestecă cu un soi de teamă de a nu fi abandonați, foarte solicitanți față de anturaj și parcă niciodată mulțumiți, indiferent ce le-ai oferi - ei nu acceptă nimic mai puțin decât atenția totală, exclusivă și continuă a celor care îi îngrijesc. Efectul antiinflamator se datorează compușilor azulenici.

Plantele *dulci* și *astringente* ***(pătlagina, lumânărică)*** asociază efectul de calmare a iritației, tămăduire a ulcerațiilor, celui balsamic (datorat mucilagiilor) și liniștitor; similar, la nivel psihic favorizează procesul de retragere în interior și

de atenuare a suferinței. *Menta* are un efect antidiareic, antiseptic, antifebril, ajută la calmarea durerilor, realizează o acțiune generală de răcire subtilă și grosieră, favorizând dobândirea unei stări de desprindere, a capacității de a vedea lucrurile limpede, fără părtinire și astfel de a le înțelege adevărata semnificație.

Plante cu acțiune importantă antifebrilă, antialgică, antiinflamatorie sunt cele care au conținut de salicilați (structură similară aspirinei); le recomandăm în chip deosebit în bolile inflamatorii colonice, în care pot avea o acțiune comparabilă cu a salazopirinei. Coaja de *salcie* (când există o componentă depresivă, pesimistă, mai ales cu tendința la autocompătimire și lamentare); mugurii *de plop* (hrănesc, vindecă, imunizează; mai ales atunci când sesizăm o puternică implicare socio-familială - persoane foarte preocupate de grijile comunității sau familiei); florile de *crețușcă* (utilă pentru cei pe care frica sau mânia îi face să se izoleze de lumea exterioară în spatele unor bariere și sisteme rigide de apărare).

Mai ales pentru bolile inflamatorii colonice, pot fi utile și unele plante cu efect purificator și de întărire a imunității: *captalan, brusture* (ambele realizează un efect de protecție subtilă și grosieră, de hrănire și fortificare) și, de asemenea, reglatoare ale imunității: *echinacea.*

Cea mai eficientă terapie antiinfecțioasă este reprezentată de *uleiurile esențiale* de: *coriandru, chimen, fenicul, anason, cimbru, ienupăr, mentă* (constipant, răcitor), Administrarea: pe o linguriță de miere, câte 10 picături de trei ori pe zi, timp de 5 - 7 - 10 - 14 sau chiar 21 de zile, în funcție de necesități. Sunt indicate în cazul sindroamelor diareice de cauză infecțioasă, dar nu în bolile inflamatorii colonice (deoarece acestea nu au o etiologie infecțioasă, ci autoimună). Efect antiseptic și antibiotic are și *iarba șarpelui.*

Sintetizând:

- în cazul unei *diarei acute de tip infecțios:* urmărim în primul rând o terapie de purificare și antiinfecțioasă odată cu administrarea de antifebrile și antiinflamatoare cuplate cu astringente, emoliente și reepitelizante; nu se începe tratamentul doar cu plante astringente, lipsite de efect antiinfecțios, deoarece aceasta poate stopa diareea, fără a fi eliminat elementul infecțios, care va persista în organism de vreme ce cale cea mai importantă de eliminare (scaunele diareice) a fost oprită;
- în cazul *bolilor inflamatorii colonice:* accentul se pune pe terapia de purificare și creștere a imunității, asociate aceleia antiinflamatorii, eventual și antifebrile și celei emoliente, reepitelizante, astringente.

Predominanța *AERULUI* impune utilizarea de antispastice și carminative mai ales din *fam. Umbelliferae {coriandru, chimen, anason, fenicul, mărar)* sau din *fam. Lamiaceae,* preferându-le pe cele încălzitoare *{cimbru, salvie, busuioc, maghiran, roiniță, mătăciune, șovârv,* eventual *mentă* care însă poate fi prea

răcitoare, necesitând asocierea unui condiment încălzitor: ghimbir, scorțișoară, cuișoare). Alte plante cu efect nervin, dar și antispastic și carminativ, *obligeană, nucșoară* în iaurt sau chiar *valeriană* (dacă starea de agitație este importantă, cu anxietate și neliniște) alături de astringente, situația fiind cel mai frecvent întâlnită în cazul sindromului de colon iritabil, tratamentul fiind descris la capitolul despre meteorismul abdominal.

Predominanța *APEI* presupune un element de cronicitate, de evoluție trenantă, torpidă, componentă inflamatorie redusă și scaune predominant mucoase, fără sânge sau puroi și absența ulcerațiilor la nivelul mucoasei colonului. Nu vor mai fi de primă utilizare remediile antiinflamatorii, antifebrile sau reepitelizante. Vom utiliza mijloace mai incisive: *iarbă mare, rostopasca, angelică* și chiar picante fierbinți intense, preferându-le pe cele cu efect antiinfecțios *{hreanul,* eventual și *ceapa* și *usturoiul,* care însă pot să dea o stare de îngreunare și chiar somnolență, fiind preferate atunci când există agitație, deci o componentă de aer), asociate cu astringente care au o acțiune predominantă de eliminare a componentei apoase, cum sunt *coada racului, răchitanul* etc. Cele trei plante cu acțiune puternică *{angelică, iarbă mare, rostopasca),* intens picante și fierbinți, cu o componentă amară semnificativă - plante purificatoare și mobilizatoare -, sunt totuși prea incisive pentru majoritatea cazurilor de boli inflamatorii colonice și, oricum, trebuie evitate în timpul puseelor de activitate, deoarece ele pot amplifica focul - așadar, starea inflamatorie la nivelul colonului - cu efecte potențial nocive.

GEMOTERAPIE

în toate variantele precizăm din nou utilitatea gemoterapicului *Vaccinium vitis idaea* (mlădițe de merișor, 50 pic. dimineața). în diareea după tratament antibiotic, se va adăuga *Juglans regia* (muguri de nuc, 50 pic. seara), căruia i se atribuie proprietatea de a restabili flora colonică normală.

Index terapeutic în diaree

Tratamentul în funcție de **afecțiunile asociate:**

- afecțiuni *cardiovasculare:*

=> *ateroscleroză:* ***pătlagină, traista ciobanului;***

=> *cardiopatie ischemică:* ***pătlagină, traista ciobanului, rostopasca*** (enterocolite);

=> *hipertensiune:* ***mentă, sunătoare, pătlagină, traista ciobanului;***

=> *palpitații:* ***troscot;***

=> *insuficiență cardiacă* (cu retenție hidrosalină, edeme): ***troscot;***

=> tulburări de *circulație periferică: măceș* (scade permeabilitatea și fragilitatea

capilară, util în purpure, ameliorează circulația periferică), *salvie;*

- afecțiuni respiratorii: ***coada șoricelului,***
- afecțiuni digestive:

=> afecțiuni *gastrice:* ***sunătoare, gălbenele, coada șoricelului***

> *ulcer:* ***sunătoare, gălbenele, răchitan, coada racului, cerențel, coada*** *șoricelului, stejar* (în ulcerul hemoragie)

> *digestie deficitară* (hiposecreție, hipotonie digestivă): ***sunătoare, gălbenele, cerențel, coada șoricelului,***

=> *meteorism, colici:* ***mentă, coada șoricelului, coada racului***

- afecțiuni *urinare:* ***turiță mare, coada șoricelului*** (cistite), ***măceș, coada racului***
- afecțiuni *reumatismale:* ***turiță mare, coada racului***
- afecțiuni *ginecologice:*

=> *metroragii, hipermenoree:* ***răchitan, coada racului, cerențel, coada șoricelului,*** coajă de *stejar*

=> *dismenoree:* ***gălbenele, coada șoricelului***

=> *leucoree:* ***răchitan, coada racului, cerențel, coada șoricelului, gălbenele,*** coajă de ***stejar***

- afecțiuni *dermatologice:* ***turiță mare, coada șoricelului, rostopască***
- afecțiuni *metabolice:*

=> *diabet:* ***turiță mare,***

- afecțiuni psihice: *mentă* (iritabilitate), *sunătoare* (depresie);

CONSTIPAȚIA

Constipația exprimă ideea de închidere, de neexprimare în exterior. Clasic, este considerată a fi sub semnul *AERULUI.* Acest lucru este valabil, în mod caracteristic și indiscutabil, pentru constipația de tip spastic, pe fond de neîncredere, nesiguranță, teamă și îngrijorare - pe are am discutat-o în cadrul sindromului de colon iritabil - cu balonări, dureri, scaun mic, fragmentat, uscat. De regulă sindromul de colon iritabil este o tulburare care poate să apară în orice moment al vieții, la orice vârstă și durează indefinit - practic toată viață -, dependent fiind de starea psiho-emoțională a pacientului. Nu rareori el se poate agrava sau poate să apară odată cu înaintarea în vârstă, care, Ia mulți oameni, poate determina o amplificare a sentimentului de nesiguranță, a anxietății pentru ziua de mâine, frica de a nu mai fi capabili să-și asigure condițiile elementare de trai. Acest context psihologic determină în primul rând o senzație de gol interior și nu neapărat de agitație, o senzație de neputință, de incapacitate. Aparent, consecința este o stare de nemișcare, care este însă dublată de teribilă suferință interioară și nu de o stare de nepăsare, de letargie, de lipsă de chef (care ar

corespunde subtil apei și pământului). De aceea, simbolic, ea este considerată a fi asociată cu *ETERUL* (deci nu cu aerul, care presupune agitație, mișcare), termen care semnifică spațiul gol și imobil, substrat al întregii manifestări.

La nivelul colonului, aceasta va genera o formă particulară de constipație, care, deși asociată cu inactivitatea colonului, nu este o perturbare a apei sau *pământului,* deoarece starea colonului este, mai degrabă, de *gol* (ceea ce corespunde *eterului)* decât de *plin* (ceea ce ar corespund *pământului* sau, eventual, apei). Aceste considerații au o importanță esențială în stabilirea tratamentului și neluarea lor în considerație este motivul multora dintre eșecurile terapeutice în abordarea constipației - mai ales la oamenii în vârstă - și, din nefericire, chiar de agravare a acesteia.

Este evident că primordială este tot starea lăuntrică a pacientului. Constipația își menține semnificația de stare de închidere, de neexprimare, de retragere față de realitatea înconjurătoare, dar motivația este teama, angoasa, sentimentul neputinței și al invalidității ireversibile. Cel mai adesea sunt oameni în vârstă, denutriți sau malnutriți, slabi, uscați, cu o evidentă tentă depresivă, copleșiți de deznădejde.

O variantă foarte frecventă de constipație este însă cea cronică habituală, rezultat al unor anumitor obiceiuri defectuoase de viață și alimentație, permanentizate, devenite tabieturi sau a doua natură, de care persoanele respective se atașează din inerție, comoditate, obișnuință. De aici predominanța *PĂMÂNTULUI,* secundar a *APEI.* Constipația semnifică tendința la reținere, la nemanifestare, la închidere - sunt persoane care preferă să rămână cantonate în anumite scheme comportamentale, a căror schimbare le amenință înseși condițiile bazale ale existenței: ei refuză să-și schimbe profesia, locuința, cumpără doar de la un anumit magazin sau un anumit furnizor, își pun banii doar într-o anumită bancă, fac afaceri numai cu anumite persoane sau doar într-u anumit domeniu etc. Colonul este hipoton, peristaltica foarte redusă, deplasarea bolului fecal foarte lentă, senzația de defecație este diminuată sau chiar absentă, chiar dacă rectul este plin cu materii fecale (rectul și colonul descendent în general nu simt acumularea de materii fecale - stare de ne-simțire).

Aceste particularități sunt doar reflectarea în plan funcțional a stării de nepăsare, inerție, inactivitate a acestor persoane. În general scaunul este evacuat foarte lent, în cantitate mare, la intervale foarte mari de timp, de multe ori doar cu ajutorul unei clisme sau prin diverse alte mijloace mecanice (cel mai obișnuit cu degetul). Sunt persoane leneșe, supraponderale, somnolente și letargice, multe fiind obeze, cu un tranzit intestinal lent, cu o senzație de presiune și disconfort în abdomen, uneori chiar cu o balonare difuză, datorată stazei materiilor fecale și a fermentației acestora la nivelul colonului. Pot asocia frecvent afecțiuni biliare

cauzate de hipokinezia biliară ("fierea leneșă"). Așadar, constipația cronică habituală este rezultatul unei stări de inerție a întregii ființe, starea colonului fiind tot de inactivitate asociată însă cu aceea de *plin*.

Varianta cu predominanța *FOCULUI* este cauzată de starea permanentă de tensiune și încordare, la oameni prea ocupați de problemele, interesele, meseria, obiectivele lor, care nu mai au timp nici să meargă la toaletă, oameni permanent contra cronometru, care-și reprimă senzația de defecație fiindcă tocmai au ceva foarte important de rezolvat ori sunt în mijlocul unei întâlniri de afaceri, al unei discuții profesionale de maxim interes ori al unei ședințe de consiliu. în plus, alimentația acestor oameni este defectuoasă: ei nu au timp să consume legume, fructe, cereale, ci numai alimente preparate industrial, preambalate, care se mestecă și se înghit repede, între două întâlniri de afaceri, în timp ce aleargă dintr-un loc într-altul, în mașină, cu mobilul într-o mână și sandviciul în cealaltă. Ei mănâncă fără să știe că au mâncat sau ce au mâncat. Alimentația lor este lipsită de obicei de reziduuri vegetale, esențiale pentru formarea scaunului (a cărui masă este determinantă în generarea senzației de defecație). Caracteristic este spentimentul că nu au eliminat tot, că rectul este incomplet evacuat (ca și cum nu și-ar permite luxul de a sta relaxați pentru a-și face nevoile în tihnă - și pe scaunul de toaletă ei tot la problemele lor se gândesc). Este însoțită de simptome de tipul: mâncărime, usturime, fisuri, sângerare, hemoroizi. De multe ori, se asociază suferințe hepatice sau biliare, având aceeași predominanță a focului.

Tratamentul

Cel mai frecvent, substratul psiho-emoțional al constipației este starea de inerție, de nemișcare, repercutată și la nivelul colonului. De aceea, remediile tipice cu efect purgativ vor avea drept efect subtil acela de mobilizare a ființei, de smulgere din atașamente și obișnuințe, din rigiditate și complacere, efect exercitat atât în plan subtil, cât și la nivel fizic, unde acționează prin stimularea pereților colonului, fie mecanic, prin efect de volum (semințe de ***in, târâte*** sau, în general, orice alimente cu un mare conținut de fibre vegetale: cereale, legume, fructe), fie chimic, iritativ, cel mai adesea prin compuși antrachinonici ***(crușin, volbură, siminichie, revent, ștevie, aloe).***

CRUȘIN

(scoarță de crușin - *Frangulae cortex,* scoarța uscată și conservată cel puțin 1 an sau menținută 60 minute la 100°C înainte de uscare recoltate de pe trunchiul și ramurile mai în vârstă de 3-4 ani ale arbustului *Rhamnus frangula* L, fam. *Rhamnaceae)*

Conține antracenozide, flavonozide, taninuri, mucilagii, oze, (3-sitosterol, principii amare, o saponină, substanțe minerale și urme de alcaloizi.

Acțiune. Planta răscolește, aduce tumult, pune în mișcare, revoluționează, *zdruncină structurile prestabilite,* pune în vibrație. *Scutură inerția,* obișnuința și lasă în urmă un teren reavăn, deschis, receptiv, gata să primească noi impregnări. Ea nu aduce noile conformații, ci doar ară terenul, îl pregătește pentru a primi neobișnuitul, ineditul. Pregătește pentru transformare, scoate din starea de lâncezeală, stază, încrâncenare, crispare, întinerește, aduce efervescență, starea de așteptare, dorința de nou, de metamorfozare. în final determină mișcarea energiei fundamentale, urnirea din starea adormită și avântul în sus prin măduva ființei. Starea finală este de vibrație - tremorul fin interior al traiectelor subtile intrat în activitate, centrate de axul ființei.

Tendința la conformism și inerție se manifestă la nivelul ficatului (congestie) și colecistului (stază). Congestia (subtilă) hepatică se corelează cu cea hemoroidală - hemoroizii exprimă încordarea de a nu permite dărâmarea structurilor de securitate (foc reținut de pământ, fixitate, retenție, reflectate în constipație și colestază) care furnizau stabilitatea interioară, atașamentul față de aceste structuri. Corespunzător, crușinul este laxativ sau purgativ (în funcție de doză), dar și coleretic-colagog.

înlătură tensiunile interioare, reziduurile emoționale stagnante, purifică, permeabilizează canalele subtile, lăuntric aduce curățenie și ordine, liniște și siguranță, stabilitate și detașare. Destinde și ne ajută să ne familiarizăm cu realitatea concretă, să ne armonizăm cu exteriorul, cu mediul social, fără a face compromisuri - acceptăm viața, cu binele și răul ei, înțelegând, învățând din tot ceea ce ne înconjoară și devenim mai înțelepți, fără a ne înverșuna, dar și fără a ne complace în acceptarea pasivă a unor tipare. Favorizează interiorizarea, centrare, regăsirea esenței și a firului călăuzitor în viață. Mentalul superior pătrunde în social și gregar, prin medierea afectivității - o iubire răbdătoare și plină de încredere. Facilitează comunicarea, interacțiunea liberă, necenzurată, spontană, fiind utilă, pentru cei "constipați", închiși, obstinați, mizantropi, depresivi, care se încrâncenează în loc să-și joace cu detașare rolul pe scena vieții.

VOLBURA

{Convolvuli herba, partea aeriană a speciei *Convolvulus arvensis,* fam. *Convolvulaceae)*

Conține rezine, tanoizi, vitamina C, substanțe minerale.

Acțiune. Abstrage în conștiință trecutul și ambientalul, aducând împăcare și acceptare și, astfel, *ușurează* ființa de *povara acumulărilor,* a gândurilor și trăirilor sumbre, o face să zboare - îi insuflă *poftă de a începe, a întreprinde, a acționa și a lupta,* dar fără implicare egotică, într-o relaxare activă, deschisă către

tot și toate, trăind conștientă în plinul vieții bucuria fundamentală a simplității originare, în armonie și înțelegere. Trezește tumultul vieții, al trăirii și al satisfacției în cei inerți și indiferenți, aplatizați în apatie. îi adună pe cei împrăștiați și agitați, conferindu-le suportul liniștii și stabilității, și ajutându-i sa-și găsească locul real și să se focalizeze asupra unui scop. îi îmboldește pe cei timizi, pregătindu-i pentru a înfrunta viața. Cu o asprime sub care se ascunde bunătatea, îi mobilizează pe cei delăsători și lipsiți de perseverență, aducându-le rigoare și seriozitate și îndemnându-i să-și împlinească menirea. îi hrănește și îi susține pe cei dezrădăcinați și vlăguiți, privați de iubire, victime ale traumelor emoționale, îi smulge din complacerea în suferință și îi protejează cu o fermitate blândă, le insuflă forță și încredere.

Conturează astfel farmecul aparte al unei vieți trăite conștient, într-un fel propriu, ca un balans între asceză și exuberanță, între sacru și profan: căutarea și regăsirea de sine sunt urmate de proiectarea în exterior, trăind bucuria subtilă a lumii - nu aceea gregară, ci una nuanțată, modulată, filtrată de propriul interior, **o** trăire care ne alimentează făptura lăuntrică, spre care apoi ne întoarcem iarăși, explorând, sondând și mai profund.

Are acțiune purgativă, coleretică, cicatrizantă. Utilizată în constipații, afecțiuni biliare. Conținutul de tanoizi o face utilă pentru răni, arsuri, furuncule.

în tratamentul constipației trebuie să ținem cont de starea efectivă a colonului și, mai ales, de resorturile psihologice ale acesteia.

Dacă este vorba de predominanța *AERULUI,* constipația din cadrul sindromului clasic de colon iritabil, abordarea trebuie să fie în primul rând a spasmului colonie și mai ales a stării de anxietate a pacientului, eliminarea acestora fiind premizele reluării tranzitului intestinal normal. Dacă totuși constipația este foarte supărătoare, se vor folosi, alături de remediile anxiolitice (care înlătură anxietatea) antispastice și carminative metodele destinate lubrifierii tranzitului ***(glicerina, ulei*** alimentar obișnuit - mai ales de susan sau de măsline, dar și de floarea soarelui, porumb sau soia -, ulei de parafină). Uleiul de ricin nu este indicat în aceste situații, problema la nivelul colonului nefiind inactivitatea, ci spasmul, care poate fi chiar agravat de efectul iritant al acidului ricnoleic. De asemenea, nu sunt de primă indicație laxativele de volum (care cresc masa bolusului fecal), deoarece acestea pot agrava starea colonului blocat prin spasm. Se vor utiliza plantele având conținut de ulei volatil așa cum am descris la tratamentul sindromului de colon iritabil.

Dacă suntem confruntați cu o predominanță a *FOCULUI,* pe primul plan se va afla starea de încordare a pacientului, tensiunea lui permanentă, stilului lui de viață care nu îi lasă timp nici pentru toaletă și, foarte important, alimentația defectuoasă. De aceea două sunt măsurile eficiente la acești oameni: administrarea de plante *amare* (care induc stare de detașare, elimină înverșunarea și preocupările obsedante), de preferat răcitoare (dată fiind predominanța focului) și mai ales cu efect laxativ și corectarea alimentației, cu adăugarea de ***legume, fructe*** (mai ales prune, smochine, curmale, struguri, mere, pepene galben, fragi, zmeură), ***cereale,*** în general de produse cu un conținut mare de ***fibre vegetale.*** într-o primă etapă, acest al doilea obiectiv poate fi realizat utilizând așa-zisele laxative de volum: ***târâte, semințe de in*** sau de ***Psyllium.*** Acestea trebuie administrate împreună cu o cantitate de apă sau chiar de lapte rece (2-3 pahare). O lingură de miere și 2-3 pahare de apă (sau lapte) rece pot fi suficiente. Plantele utile sunt: ***anghinare, cicoare, aloe,*** *soc.* Administrarea acestor plante amare (cu excepția socului) este utilă și pentru reglarea tulburărilor hepatice sau biliare, adesea asociate. De regulă, nu sunt necesare purgative mai drastice (precum reventul, siminichia, volbura, crușinul), decât dacă se asociază și o componentă importantă de *pământ.* De multe ori este necesară tratarea *hemoroizilor,* adesea asociați la acest tip de constipație. Aceasta impune utilizarea de plante astringente, care însă nu pot fi administrate oral (ar agrava constipația), ci se vor folosi în aplicații locale.

în cazul unei predominanțe a *ETERULUI,* se va combate inițial starea de *gol* și de *uscăciune* de la nivelul colonului. Abia în al doilea rând se va recurge la remedii care să stimuleze peristaltismul colonului. Psihologic, este esențial să furnizăm pacientului sentimentul de confort, siguranță, hrănire, protecție. Pentru combaterea stării de gol, se vor folosi laxativele de volum (semințe de ***in, tărâțe*** etc.) iar pentru cea de uscăciune ***ulei, apă*** sau ***lapte,*** de data aceasta mai degrabă calde, (cu sau fără miere), așa cum am explicat mai sus. Eficiența lor este însă de cele mai multe ori limitată (la acești pacienți) și suntem obligați să recurgem la metode mai drastice. Uleiul de ***ricin*** (2-3 linguri înainte de culcare) combină acțiunea purgativă cu cele de lubrifiere și de hrănire a mucoasei colonului. Gelul de ***aloe*** este tonic, hrănitor, lubrifiant și laxativ, dar este amar și răci tor (se poate utiliza în asociere cu unele condimente încălzitoare, preferabil și carminative, de tip ghimbir, scorțișoară, cuișoare etc). ***Volbura*** poate să fie și ea utilă. Uneori însă sunt necesare purgative mai drastice ***(revent, siminichie, ștevie, porumbe, crușin, Cascara).*** Și acestea însă sunt amare și răcitoare și acționează prin iritarea colonului, ceea ce le contraindică pentru o utilizare de lungă durată, putând chiar agrava starea pacientului. Se pot folosi în situațiile mai acute sau mai severe (mai corect spus - de acutizare sau agravare a constipației), pe termen scurt, urmând a se recurge la celelalte metode cât mai repede posibil. Interesant este că efectul lor iritant (datorat antracenozidelor) este contrabalansat și printr-o acțiune tonică asupra peretelui intestinal (datorată conținutului de taninuri), unele

dintre ele (reventul de exemplu) fiind chiar antidiareice în doze mici și, doar prin creșterea progresivă dozei, laxative și apoi purgative. Alimentația trebuie să fie hrănitoare, uleioasă, cu produse lactate, oleaginoase (nuci, alune, arahide), asociate cu condimente moderate, de preferat carminative, care să favorizeze digestia, de regulă deficitară (ghimbir, scorțișoară, cuișoare, cardamom, chimen, coriandru, fenicul, anason, busuioc, cimbru, măghiran, șovârv etc). Florile de *soc* au un efect laxativ moderat, la care se adaugă, benefic, starea de bucurie, libertate, deschidere pe care o induc.

Dacă ne confruntăm cu predominanța *PĂMÂNTULUI,* pe primul plan se va afla stimularea peristaltismului, scoaterea colonului din starea de inactivitate și se vor evita laxativele de volum (care pot chiar să agraveze situația, deoarece, în general cantitatea de materii fecale din colon este mare). Poate fi însă, uneori, necesară o terapie de umezire, înmuiere sau lubrifiere (deși aceasta poate fi dăunătoare atunci când există o componentă de *APĂ* (și *PĂMÂNT)* importantă): consumarea de apă rece pe stomacul gol, eventual asociată cu o lingură de miere, 2- 3 linguri de ulei alimentar sau ulei de parafină. Cel mai adesea însă aceste măsuri sunt ineficiente sau chiar contraproductive. Purgativele drastice sunt cel mai adesea indispensabile: uleiul de *ricin, aloe, revent, siminichie, ștevie, porumbe, crușin, Cascara.* De asemenea, poate fi utilă *volbura.*

în situațiile acute sau severe, se va recurge desigur la *clismă,* mai ales atunci când este necesară deblocarea tranzitului intestinal, acțiune, în absența căreia, celelalte metode, oricât de drastice, pot fi ineficiente sau chiar nocive. De asemenea, în constipațiile cronice neglijate prima măsură este preferabil să fie o clismă. Nu trebuie să ne ferim să recurgem la această metodă simplă. Ea nu are nimic nociv în sine, cu excepția unui posibil risc, dacă este realizată prea des și prea mult timp, de a perturba fiziologia normală a colonului, ceea ce este oricum mai puțin dăunător decât o stază prelungită a materiilor fecale în intestinul gros.

Clismă este considerată și o metodă terapeutică autonomă, mai ales în stările considerate a fi determinate de aerul în exces (mai ales suferințele neurologice și psihice, alături de cele cardiace, respiratorii, digestive etc), deoarece colonul este considerat a fi locul de acumulare a aerului. Persoanele agitate, neliniștite, anxioase pot recurge la această metodă terapeutică (eventual realizată cu un extract apos din plante adecvate: *obligeană, busuioc, cimbru* etc, sau, mai bine, cu *ulei vegetal:* de susan - varianta ideală -, de măsline sau, pur și simplu, de floarea soarelui) ca unică și surprinzător de eficientă metodă.

Tot la nevoie se poate recurge la administrarea unor substanțe anorganice (purgative saline) care acționează prin efect osmotic: compuși cu *magneziu* (sulfat, hidroxid, oxid, citrat) sau *sodiu* (sulfat, fosfat, tartrat de sodiu și potasiu).

Se administrează împreună cu o cantitate mare de apă pentru a evita deshidratarea. Cu același efect osmotic se pot utiliza și substanțe organice (manitol, lactuloză).

GEMOTERAPIE

Nu trebuie uitată acțiunea reglatoare asupra motilității colonice a gemoterapicului *Vaccinium vitis idaea* (mlădițe de merișor, 50 pic. dimineața), utilă atât în accelerări (diaree) cât și în încetiniri (constipație) ale tranzitului intestinal.

Index terapeutic în constipație

Tratamentul în funcție de **afecțiunile asociate:**

- afecțiuni *cardiovasculare:*
  => *aterosderoză, cardiopatie ischemică:* ***anghinare;***
  => *hipertensiune:* ***anghinare, cicoare;***
  => *palpitații:* ***cicoare;***
- afecțiuni *digestive:*
  => afecțiuni *gastrice* (hipotonie, hiposecreție): ***cicoare, anghinare;***
  => afecțiuni *biliare:* ***cicoare, anghinare, crușin;***
- afecțiuni *urinare:* ***anghinare, frasin, cicoare;***
- afecțiuni *reumatismale:* ***anghinare, cicoare, frasin;***
- afecțiuni *dermatologice:* ***anghinare, cicoare;***
- afecțiuni *metabolice:- diabet:* ***anghinare, cicoare.***

HEMOROIZII

Hemoroizii sunt o expresie a tensiunii și încordării, a preocupării excesive, neîntrerupte pentru o anumită problemă, a efortului constant, neîncetat, fără momente de relaxare pentru a atinge anumite obiective - metafora sportivului care se antrenează fără preget pentru a realiza o performanță, pentru a fi cel mai bun. Localizarea lor în zona anorectală nu este aleatorie, această zonă fiind legată de nivelul bazai al existenței - a exista, a supraviețui, asigurarea condițiilor bazale de subzistență. De aceea, sunt predispuși la hemoroizi cei pentru care obiectivele pe care le urmăresc sunt percepute drept ceva vital, esențial, mai presus de orice altceva, dispuși să sacrifice orice pentru atingerea lor. Sunt rațiunea lor de a exista. Realizarea acestora le furnizează sentimentul de siguranță, încredere, îi face să se simtă puternici. Este însă o competiție a lor cu ei înșiși (nu cu ceilalți).

Hemoroizii au o rezonanță particulară a elementului subtil pământ nuanțat de foc. Apar adesea la sportivi, luptători, halterofili, datorită încordării permanente

la care aceștia își supun corpul, mai ales prin exercitarea presei abdominale (contracția mușchilor abdominali urmată de creșterea presiunii în abdomen), care determină stază în sistemul venos de la nivelul rectului, dilatarea venelor hemoroidale și, în final, apariția hemoroizilor. De multe ori, se asociază constipației, din cauza inevitabilei creșteri a presiunii abdominale în timpul efortului de defecație. De asemenea, pot să apară în condiții de relaxare a peretelui venos, de cauză hormonală (de exemplu în sarcină - intervin și efectele mecanice ale uterului gravid) sau constituțională și în condiții de stază în sistemul venos port, legată de afecțiuni hepatice. Tendința la conformism și inerție **se** manifestă la nivelul ficatului (prin congestie - predomină apa - sau fibroză - predomină pământul -) și se corelează cu congestia hemoroidală - hemoroizii exprimă încordarea de a nu permite dărâmarea structurilor de securitate (foc reținut de pământ, fixitate, retenție - constipație) care furnizau stabilitatea interioară, atașamentul față de aceste structuri.în general hemoroizii nu reprezintă un motiv de îngrijorare, afară de cazul că sunt prea mari sau se complică. Cel mai adesea complicațiile sunt de tip foc (inflamație cu sau fără tromboză, sângerare).

Tratamentul

Aplicare locală de plante dezinfectante, astringente, emoliente, antiinflamatorii: ***sunătoare, coajă de stejar, frunză mur, dud, pătlagină, lumânărică, coada șoricelului, mușețel, gălbenele.***

Pentru administrare orală vom folosi plante capabile să îndepărteze fierbințeala excesivă (focul în exces) manifestată mai ales prin stări de încordare, înverșunare, mânie: ***anghinare, țintaură, pelin, ghinfură, păpădie, gălbenele, cicoare.*** De multe ori aceste stări de încordare induc și tendința la nemanifestare, la închidere, ceea ce, la nivelul tubului digestiv va genera constipație, stare frecvent asociată (și cu efect agravant asupra) hemoroizilor. De aceea preferăm anghinare și cicoare și vom evita turița mare, sunătoarea sau menta și în general orice plante astringente (care însă sunt foarte utile și necesare în aplicare locală). La nevoie, în cazul unei constipații supărătoare asociate, vom utiliza chiar plante cu efect purgativ, preferându-le pe cele care acționează și asupra ficatului (în general cu gust amar): ***crușin, volbură, revent, siminichie.***

Gemoterapic - remedii flebotonice: ***Sorbus domestica*** (50 pic. dimineața, zilnic; are și efect antiinflamator) și *Aesculus* ***hippocastanum*** (muguri de castan sălbatic - 50 pic. la prânz, zilnic). Se poate adăuga ***Castanea vesca*** (muguri de castan comestibil - 50 pic. seara, zilnic), care stimulează circulația venoasă. Dacă apar ulcerații, cu risc de suprainfecție, se adaugă ***Juglans regia*** (muguri de nuc - 50 pic. zilnic), pentru acțiunea antiinfecțioasă.

AFECȚIUNILE HEPATOBILIARE

Ficatul este sediul celor mai importante și al celor mai multe dintre procesele metabolice care se desfășoară în organism. Sângele care pătrunde în ficat, încărcat cu substanțele absorbite din intestin este un sânge toxic, plin de substanțe străine sau nocive organismului. Ficatul este cel care separă ceea ce este util și necesar de ceea ce este inutil sau dăunător, *discerne între bun și rău,* asimilează ceea ce vine din exterior, aduce la parametrii organismului; este un proces de acceptare conștientă, de asumare în deplină cunoștință de cauză. Prin extensie, din punct de vedere emoțional, la nivelul ficatului se proiectează capacitatea ființei umane de a asimila și a *accepta* experiențele de orice natură, străduința de a le *adapta la sistemul propriu de valori,* la setul de norme și criterii de înțelegere a realității. În linii mari, reacția oricărui om este de a accepta sau de a respinge: de a accepta atunci când evenimentele trăite concordă cu aceste criterii și de a respinge atunci când sunt în contradicție.

Reacțiile emoționale corespondente sunt toleranța, bunăvoința și respectiv mânia, agresivitatea. Cele dintâi vor fi premiza unei funcții hepatice normale, iar cele din urmă constituie substratul subtil al tulburărilor la nivelul acestui organ. Iată de ce, în mod necesar, de mii de ani, bila (fierea) a fost asociată cu manifestările de mânie. În cadrul tipologiilor hipocratice, temperamentul coleric sau bilios are ca emoție fundamentală mânia; accesele de mânie ale persoanelor de această factură s-ar corela cu o secreție excesivă de bilă, a cărei eliminare ar avea un efect benefic de calmare a acestor izbucniri.

Cei cu probleme biliare au tendința de a-și manifesta mânia, de a o exterioriza (simbolic vorbind, mânia este condensată sub forma bilei și este eliminată în exterior, degajând astfel organismul și mai ales ficatul).

Prin contrast, susceptibili la afecțiuni hepatice sunt cei care nu-și manifestă aceste sentimente, au tendința de a și le reține - foarte mulți băutori, mai ales cei dependenți și cei care au o vulnerabilitate deosebită la alcool (sunt afectați de cantități mici sau moderate de alcool), își „îneacă amarul" în băutură. în loc să-l elimine sub formă de bilă (o vorbă spune „amar ca fierea"), ei îl reprimă, sentimentele de frustrare și mânie înăbușită fiind cele care perturbă trama energetică a acestui organ, constituind substratul subtil al sensibilității particulare la alcool pe care o au doar unii băutori (estimativ, cam unul din zece va dezvolta o suferință hepatică).

Vom prezenta în continuare câteva dintre cele mai reprezentative plante folosite în tratamentul afecțiunilor hepato-biliare, subliniind de fiecare dată felul în care acestea acționează pentru a epura ființa de resentimentele fierbinți, insistând asupra nuanțelor care le diferențiază și permit o selectare adecvată a

remediului în funcție de contextul particular al fiecărui pacient.

ANGHINARE

(frunze de anghinare - Cynarae folium, frunzele plantei Cynara scolymus L. fam. Asteraceae)

Conține polifenoli (derivați cafeil-chinici); flavone; principii amare azulenogene; compuși triterpenici, steroli (P-sitosterol, stigmasterol), un sapogenol steroidic, tanin, mucilagii, pectine, aminoacizi, glucide, acizi organici, enzime.

Acțiune. Anghinarea *înlătură pornirile fierbinți, dar și apoase:* tendință la înflăcărare sau efuziune, implicarea, încrâncenarea, mânia, orgoliul (reflectări ale focului - este febrifugă și coleretică), volatilizează atașamentele și aderențele (manifestări ale apei - este diuretică prin flavone). *Reduce reactivitatea excesivă,* hipersensibilitatea, iritabilitatea, ne face mai puțin inflamabili.

în medicina psihosomatică acceptarea (primirea, admiterea) este o funcție atribuită stomacului, digerarea și asimilarea intestinului subțire (contribuind și pancreasul exocrin) iar înțelegerea (analizarea, metabolizarea) ficatului. Corespunzător, această plantă are pregnante acțiuni stomahice (tonic amară prin cinaropicrină și derivați; stimulează funcția și motilitatea stomacului, intestinului subțire și pancreasului) și hepato-biliare (coleretică, colagogă, hepatoprotectoare datorită derivaților cafeici).

Anghinarea dă acea perspectivă detașată, utilă pentru cei implicați, înverșunați, care nu realizează că lucrurile oricum nu depind și nu sunt determinate de ei - Dumnezeu este singurul care hotărăște. Descătușează de propriile tipare și condiționări mentale, de limitele autoimpuse, de griji împovărătoare, care sunt doar iluzii. Conferă libertate, relaxare, descrâncenare, înlătură părtinirea și acordă plăcerea de a savura toate senzațiile, fără să le clasifici, de a privi evenimentele și oamenii fără a pune etichete și a încadra în șabloane, de a te minuna de întreaga arhitectură a lumii, integrându-te armonios în angrenajul cosmic. Unifică lumea interioară și cea exterioară, amândouă fiind privite de pe poziția de martor. Purifică de tot ceea ce este nefolositor și astfel previne acumulările și conferă înțelepciunea de a trăi viața cu adevărat (este considerată un depurativ, favorizând eliminarea reziduurilor toxice din mediul intern al organismului, corelat și cu efectele diuretic, coleretic, laxativ). Te ajută să treci peste greutăți prin înțelegere, acceptare și detașarea de ele.

În plus, planta este hipolipemiantă și hipocolesterolemiantă, cinarina fiind un inhibitor al lipolizei de tip acid nicotinic (fără a avea însă efectele adverse ale acestuia); este bacteriostatică față de *Salmonella, Staphylococcus, Proteus.*

Anghinarea este un remediu important în afecțiunile hepatice cronice (dar și acute) cu insuficiență funcțională (fie în stadiul de hepatită cronică, fie de ciroză; foarte utilă în steatoze hepatice), datorită acțiunii de stimulare a funcției hepatice și a aceleia de protejare a hepatocitului. Un loc important îl ocupă în tratamentul celor mai frecvente boli metabolice: obezitatea, dislipidemia, diabetul, ateroscleroza, de altfel atât de frecvent asociate între ele în diverse variante. Ținând cont și de efectul diuretic, spectrul terapeutic se lărgește incluzând hipertensiunea, mai ales când aceasta se asociază unuia sau mai multora dintre aceste perturbări metabolice. Astfel frunzele de anghinare sunt un remediu prețios în tratamentul sindroamelor dismetabolice complexe (inclusiv al sindromului X). De altfel unele surse atribuie acestui produs și efecte antidiabetice și antihipertensive.

Sunt utilizate în tratamentul suferințelor biliare (de natură funcțională - tulburări ale motilității biliare, dar și inflamatorie - colecistite, angiocolite; sunt valorificate acțiunile coleretică / colagogă și cea antibacteriană), digestive (constipație, hemoroizi - ca și laxativ, dar și enterocolite - dată fiind acțiunea antibacteriană) și cutanate (erupții alergice, acnee, furunculoză - mizându-se pe efectul antialergic și depurativ complex), mai ales dacă acestea apar la o persoană dismetabolică sau cu o afecțiune hepato-biliară.

PĂPĂDIE

(partea aeriană și rădăcina - *Taraxaci herba et radix,* organele subterane și partea aeriană de la *Taraxacum officinale* (L.) Weber sin. *Leontodon taraxacum* L, fam. *Asteraceae)*

Conține principii amare sesquiterpenice; derivați triterpenci pentaciclici; steroli (stigmasterol, p-sitosterol); compuși fenil-propanoici (acid cafeic); alți acizi (hidroxifenilacetic, palmitic, oleic, melisic, cerotic); colină etc. Rădăcina este bogată în fructoză și inulină. în partea aeriană se mai găsesc flavonoide; carotenoide; vitamine (A, B|, C, D); săruri minerale.

Acțiune. Amarul aduce înțelepciunea care ne ridică din cocleala încinsă a obidei către îngăduința cuprinzătoare a iubirii și înțelegerii, unde orice durere devine bucurie senină. Celor care se încrâncenează în ostilitate și revoltă mocnită, le insuflă volatilitatea expansivă a detașării - atunci, lucrurile sunt înțelese cu sufletul, în rostul lor de dincolo de înverșunarea egotică a momentului. Pe cei inerți îi mobilizează, iar celor temători le aduce stabilitate și încredere. Este utilă pentru ființele care se opintesc, dar nu cu dăruirea inimii deschise, nu cu generozitatea altruistă a sufletului compasiv, ci încordate în nemulțumire, apăsate de iluzia nedreptății, lipsite fiind de răsplata imediată, de mângâierea recunoștinței, pe care ar dori-o pe loc și pe măsura osârdiei lor. Când răul ne încrâncenează în loc să ne transforme, iar supărările ne înrăiesc în loc să ne

îmbuneze, păpădia conferă forța discernământului și a acțiunii oportune, limpezime și sinceritate, rigoare și franchețe, aidoma unei oglinzi conștiente, care reflectă realitatea fără a o modifica. Renunțând la amăgire și eschivare, descoperi, înțelegi și accepți adevărul lăuntric, cu tot ce are bun și rău. Este metafora lui Perseu. cel ce a ucis Meduza (a cărei privire împietrea - rigidiza, încătușa în tipare - pe oricine), privindu-i imaginea oglindită în scutul Athenei - mentalul superior. Nu este o acceptare a realității prin supunere oarbă, ci transcenderea ei prin înțelepciune și detașare. Nu ai nimic de pierdut sau de câștigat, deoarece, în planul fizic, eternă este numai transformarea. Dincolo de el, doar esența. Șinele, rămâne neschimbată. Astfel, toate experiențele, bune sau rele, au un unic rol - transformarea ființei, iar ruperea de iluzie reprezintă primul pas pe această cale.

Păpădia *elimină* apa fierbinte (sau focul umed): *mânia* (sentiment fierbinte) *izvorâtă din atașament* (trăire apoasă). în medicina psihosomatică se consideră că mânia și resentimentele au tendința de a se acumula în sistemul hepatobiliar, ca expresie a incapacității de a înțelege („metaboliza") experiențele contrariante. încrâncenarea care rezultă este una dintre cele mai puternice piedici în calea evoluției unei ființe umane, care se împotmolește astfel în diverse stereotipii de comportament și de reacție, contrare tendințelor reale ale sufletului - cei mai mulți oameni se poartă de parcă i-ar sili cineva să reacționeze într-un anumit fel, să joace un anumit rol (care de fapt nu li se potrivește). Acționând în virtutea acestei false constrângeri (pe care. în realitate, singuri și-o impun), împotriva dorințelor reale, profunde, în ei se naște încrâncenarea. Aceștia sunt mai ales truditorii acestei lumi, care muncesc pe brânci dominați de sentimentul datoriei, înlănțuiți de prejudecăți și temându-se de orice schimbare și de orice lucru nou. vSunt cei care își trăiesc viața servindu-i pe alții. Păpădia îi poate ajuta să capete o conștiință de sine mai solidă, să-și clarifice imaginea despre propria persoană și astfel să-și mobilizeze potențialul de autoafirmare, conștientizându-și tendințele profunde și acționând în sensul lor și nu în sensul dictat de conveniențele sociale și familiale.

în realitate, din ce în ce mai mulți oameni se încadrează în acest tipar, ei acționând în virtutea unor șabloane și norme impuse: în caz contrar ei nu acumulează puncte la dosar, nu primesc referințe favorabile, nu se încadrează în criteriile profesionale și riscă să fie marginalizați de societatea standardizată. Acest mimetism este considerat o manifestare apoasă. Mulți oameni îl preferă și îl adoptă mecanic, din comoditate (tot o tendință apoasă), deoarece îi ferește de riscul de a avea o opțiune, de disconfortul pe care îl presupune ieșirea din tipare. Unii însă îi sesizează forța coercitivă, ceea ce naște contradicții interioare și de aici încrâncenare. Păpădia ajută la focalizarea și stabilizarea emoțiilor prea

împrăștiate și prea labile, întărește conștiința de sine (în plan fizic, furnizează vitamine și săruri minerale) și dă puterea de a rezista puternicelor influențe din afară.

Păpădia realizează, așadar, o dublă acțiune: pe de o parte curăță ființa de resentimente (farmacodinamic corespunde acțiunea depurativă: este drenor hepato-biliar / coleretic-colagogă prin compușii fenil-propanoici, laxativă prin lactone, diuretică și uricozurică prin flavone, diaforetică); pe de altă parte stimulează capacitatea de a integra experiențele de viață: de a le prelua, a le digera și asimila și, în final, de a le metaboliza. Aceste aspecte se proiectează în plan fizic respectiv la nivelul stomacului, intestinului subțire (inclusiv glandele anexe) și ficatului. într-adevăr, ca și tonic-amară, stomahică, eupeptică, stimulează motilitatea și secrețiile digestive la multiple niveluri (gastric, intestinal, pancreatic, biliar). în plus, favorizează funcția detoxifiantă a ficatului.

Se folosește pentru suferințe hepato-biliare (deficit al funcției hepatice, hepatită, angiocolită, litiază biliară, tulburări de motilitate biliară); digestive (colopatie de fermentație, enterocolită, constipație, deficit funcțional gastric - hiposecreție, motilitate deficitară); urinare (litiază renală, insuficiență renală cu oligurie); metabolice (obezitate, hipercolesterolemie, scorbut); cutanate (eczeme, efelide, veruci, negi, acnee); tulburări circulatorii (venoase: varice, hemoroizi; arteriale - ateroscleroză, pletoră); cataractă; retenție hidrosalină de diverse cauze. Primăvara frunzele tinere se consumă sub formă de salată, ca tonice aperitive.

Banala păpădie reprezintă o componentă importantă a terapiilor de purificare, de eliminare a toxinelor acumulate în organism, fie ca un gest profilactic (de exemplu în cadrul curelor depurative vernale), fie cu intenție terapeutică în contextul bolilor considerate a fi generate de încărcarea cu reziduuri toxice a organismului: cutanate, metabolice, boli de sistem cu o pregnantă componentă (auto)imună sau alergică, neoplazice.

PELIN

(Absinthi herba, partea aeriană terminală înflorită, cu sau fără frunze bazilare de *hArtemisia absinthium* L, fam. *Asteraceae)*

Conține principii amare de tip proazulenic (lactone sesquiterpenice), ulei volatil (tuionă, tuioli etc), flavonozide, poliine, derivați lignanici, fitosteroli, acizi grași, vitaminele C, B6, acid folie, substanțe minerale.

Acțiune. Este amarul necesar care determină deșteptarea ființei, *smulgerea din blazare, depresie și moleșeală,* revigorează și trezește conștiința de sine, *elanul,* avântul, cheful de viață (este tonic amar și colagog datorită principiilor amare; uleiul volatil contribuie la acțiunea colagogă). Prin armonizarea focului *purifică* mintea și trupul de deșeurile subtile și grosiere, apoase, mâloase, dar și fierbinți: gânduri, emoții negative, idei și sentimente joase, apăsătoare, energii

inferioare, dăunătoare, substanțe reziduale, toxice - produșii de degradare (la nivel fizic, aceasta se reflectă în acțiunile emenagogă, antiinfecțioasă, dar și antipiretică).

Limpezită, mintea privește cu luciditate și sobrietate, fără înverșunare și părtinire, și discerne ceea ce este josnic în ființă. Induce curajul intransigent și *îndrăzneala de a ieși din letargie și rutină,* de a ne recunoaște greșelile și de a lupta împotriva influențelor înșelătoare, de a ne asuma responsabilitatea autotransformării, de a ne angaja consecvent pe calea perfecționării de sine, a evoluției spirituale. El zdruncină din temelii, spulberă formele, înlătură complacerea în vechile tipare și obișnuințe pentru ca ulterior să reclădească totul. Odată înlăturate acumulările nocive printr-o *hotărâre neînfricată* și neîndurătoare, se instalează pacea sufletească - pelinul are rigoarea și austeritatea unui tată: ocrotește prin iubire, adevăr și sinceritate față de rezonanțele aurice inferioare - breșe care permit pătrunderea gândurilor, emoțiilor și energiilor decăzute.

Culoarea argintie a frunzelor evocă irizațiile metalice ale unei armuri *protectoare față de influențele joase, nocive* (este antihelmintic, antibacterian, schizontocid), puritatea sobră a unui cavaler în căutarea adevăratei identități, a realității adânci interioare (sfântul Graal), luptând pentru a-și dobândi propria integritate. Pornirile lăuntrice nu mai sunt reprimate, ci manifestate în forță.

Rupe legăturile, dărâmă obișnuințele înlănțuitoare în care ne complăcem, spulberă fascinația iluziei. Trezește, conferă limpezime mentală, înțelepciune, înțelegere profundă și lucidă, epurată de implicare, părtinire, complacere, mânie. E alături de tine și te protejează (preparat prin anumite metode, uleiul volatil conține și substanțe antiinflamatoare de tip azulenic), dar nu te ferește, nu îți ascunde nimic din ceea ce este rău în tine. Te ajută să-ți înțelegi durerile ca pe o expresie a iubirii Divine, care, prin ele, te protejează de alte suferințe mult mai mari, pe care le-ai avea de îndurat dacă nu ai înțelege cu claritate lecția oferită. Induce detașare de efemer, retragere în sine, centrare asupra naturii lăuntrice fundamentale, aspirație către elevare. Este energia iubirii obiective, care ne apropie de Dumnezeu, unind prin puritate inima și mintea, unind în același timp oamenii în bine prin regăsirea în suflet. Calmul și pacea astfel generate sunt expresia siguranței protectoare a descoperirii esenței.

Starea psihică de letargie, nemișcare se manifestă și la nivelul stomacului (stomac leneș - hipotonie și hiposecreție gastrică, anorexie, mergând uneori până la stază gastrică și senzație de greutate / greață), colonului (constipație), colecistului (hipotonie - vezică biliară leneșă), uterului (menstruație întârziată), a întregului organism (acumulare de apa). Pelinul stimulează și dinamizează nu numai în plan psiho-emoțional, amplificând focul, ci și în plan fizic: este

stomahic și tonic-aperitiv (stimulează secreția și motilitatea stomacului și pofta de mâncare), laxativ, diuretic, emenagog.

Efectul subtil purificator este concretizat la nivel grosier prin acțiunea dezinfectantă la nivel digestiv și cea antihelmintică, pelinul fiind una dintre plantele cele mai indicate în tratamentul viermilor intestinali. Efectul antiinfecțios se exercită simultan cu cel antiinflamator - planta purifică și protejează în același timp, înlătură deșeurile deja existente, dar împiedică și pătrunderea altora noi, ea aduce albul purificator, culoarea cea mai elevată, care face aura inexpugnabilă față de atacul influențelor joase.

ȚINTAURĂ

(Centauri herba, părțile aeriene înflorite obținute de la *Centaurium umbellatum* Gillib. sin. *Erythrea centaurium* (L.) Pers., fam. *Gentianaceae)*

Conține principii amare cu structură secoiridoidică, eritrocentaurina, xantone polisubstituite, flavonoide, alcaloizi, lactone, triterpene, acizi fenolici, ulei volatil,, fitosteroli, alcool cerilic, acizi grași, substanțe minerale.

Acțiune. Amară și răcitoare, cutremură și trezește la realitate ființa, o pune pe propriile picioare, fără nostalgii inutile, fără regrete sau remușcări, smulge din nehotărâre și amorțeală, din tendința la complacere în autocompătimire, în durere și suferință. Amplifică încrederea în sine, întărește ființa în voința de a-și depăși condiția, o obligă să-și afirme personalitatea și tendințele lăuntrice, să-și mobilizeze resursele și calitățile într-o direcție bine definită. *Nu se mai lasă călcată în picioare.* Nu mai acceptă lucrurile ca pe un dat inexorabil, nu se mai lasă purtată de val, de tendințele gregare ale nivelului apei. E ca o dezmeticire: se înviorează, se scutură, evaluează starea de lucruri - nici bună, nici rea, ci așa cum trebuie să fie - și acționează plină de încredere, stăpână pe sine, originală, creatoare, cu soluții adecvate, proprii, perfect adaptate situației.

Mulți oameni își reprimă mânia, revolta, indignarea (foc înăbușit - planta este un febrifug recunoscut), tolerând starea de lucruri în care se află sub presiunea nevoii de a trăi în liniște, de a avea pace și acceptare din partea celorlalți, de a trăi în rândul lumii, integrați în societate, se complac în obișnuința unei situații gregare, se mențin la nivelul aspectelor joase ale apei (planta elimină apa excesivă, fiind diuretică și sudorifică), planul mentalității de turmă, al uniformizării, al dizolvării conștiinței și individualității proprii în comun, rutină și convențional. Planta aduce interiorizare, luciditate detașată; ființă se mobilizează, se unifică, se purifică și se esențializează, renunțând la aspectele efemere, iluzorii și înșelătoare și canalizându-se către ceea ce este adevărat, real și autentic.

Acest efect mobilizator se reflectă în acțiunea stimulantă asupra funcțiilor digestive: crește secreția și motilitatea gastrică (stomahic și tonic-aperitiv) și

biliară (coleretic-colagog), pofta de mâncare (utilă la pacienții cu hipotonie și hiposecreție gastrică, anorexie, hipotonie a veziculei biliare); de asemenea în stimularea circulației sanguine (crescând tonusul vaselor periferice) și în creșterea tonusului simpatic. Ca febrifug este utilizată în viroze (gripă, răceli etc), dar și în malarie (intervine probabil și o acțiune antiparazitară). Extern se folosește pentru eliminarea oxiurilor (clisme), tratarea nevralgiei sciatice, a rănilor și eczemelor.

GHINȚURĂ

(rădăcină de ghințură - *Gentianae radix,* rădăcina și rizomul de la *Gentiana lulea* L, fam. *Gentianaceae)*

Conține secoiridoide (gentiopicrozidă etc), xantone polisubstituite, alcaloizi, fitosteroli, oligozide, acid gentizic, tanin, pectine, enzime.

Acțiune. Pentru cei care se *afundă în mlaștina depresiei* - nemaigăsind nici un suport și nici o motivație, nemaiputându-se bizui pe nimic, se lasă purtați într-un abis parcă fără întoarcere, considerând că *nimic nu se mai poate face* și că *nimic nu mai are rost.* Aduce întâi susținere, reface fundamentul, oprește această coborâre (prin gustul dulce imprimat de oligozide), apoi aduce transparență, limpezime mentală, detașare (prin amar - secoiridoide), care înalță ființa deasupra nămolului tristeții iremediabile și, odată ce totul a fost înțeles, îi dă imboldul ascendent, de a lua lucrurile de la capăt, ca un nou început, o lansare într-o nouă perspectivă, susținut de stabilitatea pământului și curățat de iluzii și închipuiri. Farmacodinamic este stimulent al secrețiilor digestive - gastrice, intestinale, biliare - (principii amare), stimulent SNC (în doze mici, prin compușii cetonici; în doze mari poate avea acțiune inhibitoare)

Purifică, facilitează drenarea sau sublimarea emoțiilor stagnante, apoase și fierbinți, mobilizează. Clarifică și focalizează mintea și o ajută să-și găsească o direcție, un țel. Scutură, zgâlțâie, trezește ființa, o face să se desprindă din obișnuințele greșite în care se complăcea și să se transforme rapid și radical; îi dă impulsul de a merge mai departe, de a lupta, acum însă cu înțelepciune, luciditate și discernământ, în pofida tuturor încercărilor - este o stare tonică, dinamică, de voință angrenată cu hotărâre pentru a atinge un scop bine definit. Te face să te simți bine în propria piele, conferind fermitate, claritate și coeziune interioară, pentru a-ți urma calea, neinfluențat de negura din jur, simultan cu o stare de compasiune, de înțelegere superioară, de acceptare a celorlalți așa cum sunt.

Ca și stomahic, tonic-amar, eupeptic, coleretic-colagog este util pentru stimularea poftei de mâncare și în stările de hipotonie și hiposecreție gastrică și biliară. Acțiunea stimulantă asupra SNC, se reflectă într-o acțiune stimulantă generală, fiind recomandată în stări de convalescență, astenie postvirală, sindrom de oboseală cronică, neurastenie, depresie.

Este antipiretică, utilă în viroze și alte stări febrile; antimalarică, antihelmintică.

UNGURAȘ

(Marrubii herba, vârfurile înflorite ale speciei *Marrubium vulgare* L., fam. *Lamiaceae)*

Conține principii amare diterpenice cu structură labdanică (marubina), flavonozide, ulei volatil, ODP-uri, triterpene, tanin, mucilagii, enzime, glucide.

Acțiune. Aduce discernământ și focalizare în mijlocul unor evenimente capabile să ne dezorienteze, să ne perturbe și să ne facă să suferim. Iscusință, putere de a judeca, ne ajută să *distingem binele de rău, esențialului de efemer* și trivial, să ne găsim drumul atunci când insuccesul, greutățile și durerile ne împresoară; să nu ne pierdem cumpătul în fața unor tulburări și piedici de moment, *să le evaluăm la adevărata lor semnificație,* fără a le acorda mai multă importanță decât au și să ne canalizăm forțele neabătuți pe direcția care trebuie urmată; să nu ne lăsăm perturbați, deviați de păienjenișul incidentelor minore și să vedem prin masa lor (chiar copleșitoare) obiectivul mai îndepărtat, dar esențial. Calmul și abilitatea de a ne *descurca în situații nefavorabile,* agasante, dispersante, aparent fără ieșire, care ne pot secătui afectiv și volitiv, de a ne menține coerența în fapte, consecvenți cu țelul final. Insuflă curaj și îndrăzneală, tărie, dinamism, hotărâre, alături de iubire intensă, profundă, curățată de dulcegării. în consonanță cu voința și iubirea Divine, făptura devine o forță de neînvins, depășind orice obstacol.

Elimină emoțiile negative, atașamentele, înverșunarea și teama, ceea ce se reflectă la nivel fizic în efectele expectorant (prin triterpene) și antispastic bronșic, antiaritmic, colagog-coleretic (prin marubina), antifebril, antiinflamator (triterpene), balsamic (mucilagii). Liniștire, ordonare și limpezire, focalizare și control mental, înțelegere superioară, profundă, autoapreciere lucidă, înlăturând subiectivitatea, regretele, autocompătimirea, falsele autojustificări - te poți observa, cunoaște și accepta așa cum ești cu adevărat, fără a te mai iluziona, încercând să-i păcălești și pe ceilalți. împăcare și regăsire de sine în esența divină.

Utilizat în suferințe digestive (anorexii, fiind stomahic prin marubina; afecțiuni hepatobiliare cronice, inclusiv tulburări de motilitate, mai ales de tip hipoton); respiratorii (tuse spastică, bronșită acută, astm, viroze); cutanate (răni, ulcerații, supurații tegumentare -antiseptic, grăbește cicatrizarea în aplicații locale).

ROSTOPASCĂ

[Chelidonii herba et radix, tulpinile terminale nelignificate înflorite și rădăcina

recoltate de la specia *Chelidoniwn majus* L, fam. *Papaveraceae)*

Principiul activ îl constituie totalul alcaloidic: cel puţin 25 de alcaloizi: de tip benzofenantridinic (chelidonină şi derivaţi, cheleritrina, sanguinarină etc), protoberberinic (berberină etc.) şi derivaţi de protopina; în plus, un derivat aporfinic (magnoflorina) şi unul chinolizidinic (sparteina). În partea aeriană a plantei, alcaloizii se găsesc mai ales în latex, imprimându-i culoarea portocalie. Mai conţine acidul chelidonic, urme de ulei volatil, saponozide, flavone, carotenoide, enzime, substanţe rezinoase, acid nicotinic, ascorbic.

Acţiune. Amplifică focul şi *arde drastic* (cheleritrina este un iritant local) ceea ce este rău. Deblochează canalele subtile, stimulând curgerea energiilor (inclusiv circulaţia sângelui - chelidonină este vasodilatatoare, inclusiv coronarodilatatoare, şi stimulează respiraţia) şi sublimarea lor. Elimină reziduurile, purifică, încălzeşte întregul corp, îndepărtează inerţia, mobilizează, revoluţionează (sanguinarină este excitantă asupra centrilor medulari, stimulează peristaltismul intestinal şi măreşte secreţiile digestive: gastrică, intestinală, pancreatică, biliară iar în doze mari produce chiar convulsii; şi cheleritrina creşte peristaltismul intestinal; în doze mai mari, toxice, planta determină purgaţii violente, colici şi scaune cu sânge). Utilă pentru stările de letargie şi inerţie: acţionează *în forţă* trezind brusc la realitate şi insuflând dorinţa de a *depăşi limitările* şi starea în care ne complăcem şi de a deveni mai buni, mai luminoşi, mai elevaţi, mai armonioşi. Dinamizează şi purifică centrul voinţei şi al individualităţii, măreşte *curajul* şi capacitatea de a acţiona cu fermitate, aduce *dinamism, ardoare, focalizare, hotărâre,* dar şi bucurie, voioşie, bună dispoziţie şi libertate necondiţionată (chelidonină este coleretică-colagogă, dar analgetică, sedativă şi antispastică la nivel biliar, gastric, intestinal, bronşic, uterin).

Hotărârea de a nu mai tolera suferinţa, de a te ridica şi a lupta pentru ceea ce ţi se cuvine, pentru dreptate, adevăr şi puritate, de a nu mai accepta să fii călcat în picioare, de a nu mai îndura umilirea şi batjocura, asuprirea, de a *riposta* şi a spune ce ai de spus (capacitatea de a *contracara agresiunile externe* se reflectă în acţiunile antiinfecţioase şi antitumorale; cheleritrina, sanguinarină, chelidonină, coptizina şi protopina sunt antibacteriene; cheleritrina este în plus antivirală şi antifungică iar sanguinarină antivirală, dar şi antiinflamatoare; chelidonină şi sanguinarină sunt citostatice de tip colchicinic). îţi impui punctul de vedere, nu cu mânie sau furie oarbă, ci cu mintea limpede şi lucidă, ascuţită şi pătrunzătoare. Decizia este fermă, conştientă, cumpănită, de nezdruncinat. Ai îndurat suficient, ai chibzuit bine şi acum eşti hotărât să acţionezi ferm până la capăt, plin de curaj.

Cea mai cunoscută este acţiunea plantei la nivel hepato-biliar (stimulare funcţională şi protecţie hepatică), subliniind capacitatea ei de a îndepărta emoţiile fierbinţi: totalul alcaloidic are acţiune coleretică şi colagogă (fiind util în

hipotonii biliare - exces de apă), dar şi antispastică (recomandat în colici biliare - exces de aer). în ambele variante, subtil, se produce o blocare a focului (înverşunare, mânie, revoltă), fie din cauza inerţiei şi ataşamentului (apă - stază), fie din cauza fricii şi neîncrederii (aer - spasm).

Este utilizată în afecţiuni hepatice (hepatită cronică, ciroză hepatică - acţiune hepatoprotectoare), în special când se asociază icter, biliare (tulburări de motilitate, colici biliare, litiază biliară), cardiovasculare (cardiopatie ischemică, având efect coronarodilatator; hipertensiune arterială - vasodilatatoare; ateromatoză - scade colesterolul), respiratorii (tuse spastică). Pentru efectul antiviral şi citostatic latexul este util, în aplicaţii externe, pentru înlăturarea papiloamelor cutanate (negi, veruci).

SCHINEL

(Cardui benedicti herba, partea aeriană înflorită a speciei *Cnicus benedictus* L. sin. *Carduus benedictus,* fam. *Asteraceae)*

Conţine principii amare sesquiterpenice de tip germacranic (cnicină, benedictină etc), acizi polifenol-carboxilici (ODP-uri), urme de ulei volatil, triterpene, fitosteroli, tanin, acizi graşi şi rezinici, alcool cerilic.

Acţiune. Planta ne *desprinde* de tot ceea ce este *cotidian, banal şi efemer,* inclusiv de regretul de a ne fi irosit timpul în acţiuni inutile, în gânduri şi frământări pentru lucruri lipsite de importanţă. Sunt inutile înverşunarea şi mai ales dorinţa de recunoaştere şi aprobare din partea oamenilor, câtă vreme avem binecuvântarea lui Dumnezeu. *Curăţă,* dar nu prin ardere, ci *prin* cernere şi *separare,* conturează şi întăreşte personalitatea, înlătură balastul şi excrescenţele determinate de influenţele externe, ce ajung să deformeze fiinţa, reducând-o la a fi doar o amprentă a exteriorităţii (este antimicrobian şi citotoxic). Pe cei risipiţi, care se refugiază în lucruri exterioare deoarece nu au curajul să se confrunte cu ei înşişi, îi face conştienţi de propria valoare, conferindu-le o imagine de sine clară, obiectivă şi nepărtinitoare. Se pot astfel detaşa de incidenţa exteriorului, care altfel ar putea declanşa reacţii fierbinţi disproporţionate, egotice, perturbatoare, care îi îndepărtează de propria esenţă (coleretic-colagog prin ODP-uri).

Dă minţii *claritate* şi limpezime, *umilinţă şi sinceritate,* permiţând o analiză detaliată şi profundă şi astfel o reflectare fidelă a realităţii cu toate neajunsurile ei. Insuflă libertate în gândire şi acţiune - amară egoului, dar dulce sufletul, cunoaşterea presupune spargerea rutinei şi automatismelor, înţelegere mai adâncă prin concentrare mentală şi luciditate, împăcare blândă cu noi înşine şi cu viaţa, centrare asupra realităţii profunde a fiinţei. Tonifică şi mobilizează (tonic amar şi stomahic prin lactonele sesquiterpenice). Este carminativ. Este folosit în anorexii, digestie lentă, afecţiuni hepatobiliare. în uz extern, se foloseşte pentru arsuri, degeraturi, plăgi, ulceraţii.

LEMNUL DOMNULUI

{Abrotani herba, părțile aeriene înflorite ale speciei *Artemisia abrotanum* L., fam. *Asteraceae)*

Conține ulei volatil (predomină eucaliptolul), cumarine, flavone, substanțe amare, un alcaloid (abrotină). Unii autori menționează prezența de taninuri.

Acțiune. Deturnează motivațiile obișnuite, materiale (bani, faimă, putere), în țeluri adânci, spirituale (cunoașterea esenței Divine) și te îndeamnă să lupți, fără încrâncenare, fără zbatere ori teamă, sigur de reușită. Lasă adierea vieții să răvășească ordinea împietrită a rutinei, năpădind-o cu flori de câmp și fructe pârguite, când, furați de meticulozitatea obtuză a detaliului, contabilizăm copacii, uitând de foșnetul *doldora* de viață al pădurii - viața este un permanent echilibru, stricat și refăcut la nesfârșit, e o deschidere către iluzia exterioară, pentru a pătrunde autenticul lăuntric: îndoiala ia locul certitudinii autosuficiente, cel slab îl învinge pe cel puternic, cel mic pe cel mare, neștiutorul pe învățat. Planta *purifică* făptura de noianul de gânduri și sentimente, emoții și neliniști, îi aduce *armonie, serenitate, liniște și elevare,* în același timp încălzind-o cu *energia avântată a ardorii,* odată cu pătrunderea într-un alt spațiu-timp; trezire și aspirație spirituală, interiorizare, apropiere de șinele lăuntric, conștientizând că suntem rezultatul acțiunilor noastre, suntem ceea ce am acceptat să fim, proprii noștri stăpâni - putem fi fericiți și invincibili, impecabili în tot ceea ce facem, deschiși către viață, trăind-o plenar, în întreaga ei beatitudine, topiți în echilibrul perfect al tăcerii. Ființa se imortalizează în sacralitatea imuabilă a prezentului infinit, față în față doar cu ea însăși, eliberată de tensiune și încordare.

Este o detașare luminoasă într-un spațiu interior golit de artificii, dar plin de o vibrație nedeslușită. Este o desprindere afectuoasă de valurile exteriorului, de zbucium și vifor, de văpăi și furtuni, de vâltori și torenți, opriți în nemișcarea eternă a clipei, atenți și fremătând de *plinătatea vidă* a căușului inimii. Contenind astfel în intimitatea ființei, dezlipit de relieful zgrunțuros ambiental și absorbit în sus, sufletul se revarsă în înălțimea strălucitoare a esenței, într-o cascadă urcătoare de scântei, plutind în pacea supremă unde este singurul și în același timp totul. Spațiul se oprește în plenitudinea timpului, cronologia se întoarce în ea însăși, *alta și mereu aceeași,* locurile *se derulează vertiginos schimbătoare într-un același perpetuu.* Doar natura noastră ultimă rămâne nealterată și, topită în aceasta, ființa rămâne în urzeala faptelor imediate și totuși în afara oricăror evenimente exterioare, *nemișcată în vibrație, detașată în freamătul participării.* Este clipa eternă în derularea evenimentelor, *încremenirea vidului în plinătatea vertiginoasă a spațiului,* oprirea vigilentă și *încordarea relaxată* în vârtejul acțiunii. Cunoașterea esenței este cheia cunoașterii totului: *vidul conține întregul* spațiu; clipa, timpul în totalitate.

Are acțiune coleretică (atribuită unei cumarine: izofraxidinozida), tonic amară și stomahică, tonică generală și stimulantă, antifebrilă și sudorifică, expectorantă, antiseptică, antiinflamatoare, cicatrizantă și vulnerară. Semințele au efect antihelmintic. Este folosit în tratamentul afecțiunilor hepatobiliare (tulburări de motilitate, colici; inflamații: colecistită, hepatită), gastrice (digestie lentă, anorexie), urinare (inflamații, infecții). în aplicații externe, este folosit pentru plăgi, dureri de cap, dinți, membre. Unii autori menționează utilizarea în tuse, amenoree și dismenoree (emenagog și antalgic), stări toxice (intoxicații cu mercur, venin de insecte, șerpi etc), gută și reumatism, tumori, meteorism, anemie.

FUMĂRIȚĂ

(Fumariae herba, partea aeriană înflorită de la diverse specii de *Fumăria,* mai ales de la *F. ojficinalis* L, alături de *F. parviflora, F. schleicherii, F. rostellata,* fam. *Fumariaceae).*

Conține alcaloizi (principalul este protopina, denumită anterior și fumarină), colină, flavonozide, acizi organici (citric, fumărie, malic, succinic) și polifenolici (ODP-uri: clorogenic, cafeic), alcooli parafinici, săruri de potasiu, substanțe amare, rezine, mucilagii.

Acțiune. Purifică grosierul, dizolvându-1 în eter și lăsând în urmă spiritul; ceea ce este material este esențializat, prin lumina cunoașterii, în energie pură. Toate formele converg în vid și, odată cu ele, emoțiile excesive, atașamentul și înverșunarea se topesc în neființă, se sublimează, se volatilizează, lăsând în urmă doar spațiul calm, plin doar de liniștea și armonia echilibrului dintâi. *Tumultul vieții se pierde ca un fum în pacea primordială* a ordinii Divine, plenar acceptate, în care toate lucrurile își au rostul și locul lor. *Lumea este iluzorie,* dar nu inutilă, căci *este scena luptei cu îngerul,* cu păzitorul pragului. Pasiunea și clocotul confruntărilor, învăpăieri ale dorinței de a depăși obstacole, ale voinței de a răzbi prin mediul (aparent) ostil, ne poartă într-o îndelungată călătorie prin lume. Este metafora eroului care își croiește anevoios cărarea spre *poiana însorită* din mijlocul pădurii *dese și întunecate,* unde *stejarul înțelept* îl tămăduiește, îi alină suferința și îi cicatrizează rănile, *îl revigorează și îl înalță spre cerul purității și al sfințeniei,* spre *libertatea lucidă a detașării,* în care lupta cu exteriorul apare doar ca un pretext pentru a eluda căutarea lăuntrică. *După ce a adunat toate comorile de învățătură ale vieții,* fericit și împlinit, se întoarce acasă, regăsind scânteia Divină în intimitatea propriei făpturi.

Planta mobilizează, insuflă curaj, hotărâre și focalizare, forță interioară și discernământ, aspirație, asumare matură și decisă a evoluției spirituale, aici și acum, păstrând clar în conștiință scopul propus și urmărit cu consecvență. îi pune pe propriile picioare și îi dinamizează pe aceia care amână deciziile importante,

conferindu-le voința și puterea de a se angaja și a persevera pe calea transformării interioare, impulsionează ferm pe cei care se complac în inerție.

Antispastică, coleretic-colecistokinetică, diuretică, depurativă, hipotensivă, hipoglicemiantă, antibacteriană, antifungică, antiparazitară. I se atribuie o acțiune amficoleretică: crește colereza atunci când este prea redusă, dar o scade atunci când este excesivă. De aceea produsul este util în afecțiunile biliare atât cronice cu tulburări de motilitate și stază biliară (când este valorificat efectul coleretic) cât și în cele acute (când este preferată o acțiune de scădere a colerezei în scopul diminuării distensiei biliare). Este un bun antiinflamator și antimicrobian (datorită sanguinarinei și cheleritrinei). Este folosită în tratamentul paradontopatiilor. I se atribuie acțiune antiaritmică și hipotensivă. De asemenea, un efect hematopoetic.

PEDICUȚĂ

{Lycopodii herba, ramurile fără spice și tulpini ale speciei *Lycopodium clavatum* L, *Lycopodiaceae)*

Au fost izolați cea. 100 de alcaloizi, a căror farmacologie nu este cunoscută încă. S-au identificat două tipuri de alcaloizi: cu un singur atom de azot (majoritatea, de ex. anotinina, licopodina) și cu doi atomi de azot (de ex. cernuina, licodina). În afară de alcaloizi, mai conține triterpene, flavone, substanțe minerale, ceruri, alături de componente de natură protidică, glucidică și lipidică.

Acțiune. *Planta ne învață* că *suferințele nu trebuie să fie o hrană a ego-ului, ci un imbold de a ne întoarce către esență și a ne îndrepta spre Dumnezeu și spre ceilalți,* abdicând de la tendința egocentrică de complacere în amarul propriilor dureri. Pedicuța ne îndeamnă să ne smulgem din păienjenișul de neîmpliniri și complexe, să ne rupem de egoismul comun, de orgoliile și interesele imediate, *să fim mai puțin preocupați de noi și mai mult de ceilalți.* Prin gustul amar, ne reamintește durerile, dar, înălțându-ne deasupra evenimentelor curente, ne ajută să ne desprindem de ele prin înțelegerea lor, dintr-o perspectivă detașată, drept o experiență purificatoare, plină de învățăminte. Durerea este sublimată astfel în trăiri afective (duioșia catifelată a gustului dulceag alină amarul), topindu-se în blândețe afectuoasă și învăluitoare, înțelegere și compasiune - este iubirea înțeleaptă și protectoare a unei mame, care primește îngăduitoare în brațele ei și hrănește cu sfaturi înțelepte, confort și mângâiere.

Este bucuria de a te odihni în tine însuți, renunțând la străduința de a le impune celorlalți să-ți recunoască meritele și valoarea, autoritatea și importanța - toate vane emanații ale unui ego meschin și chinuit de incertitudini, pe care caută să și le compenseze prin tiranizarea exteriorului, prin proiectarea asupra celorlalți a genului de atitudini și circumstanțe care i-au generat frustrare, neîncredere și

neîmplinire (șeful țipă la el, țipă și el la subordonați; dacă eșuează într-o acțiune, manevrează în așa fel încât și alții să eșueze în acțiuni similare, ca pentru a-și demonstra că ceilalți nu sunt mai valoroși decât el - deplorabilă consolare a ego-ului). *Pedicuța* purifică mintea și o focalizează, îi aduce liniște, echilibru și armonie, interiorizare calmă, limpezime și luciditate. Astfel, desprinde ființa de propriile suferințe, îi lărgește puterea de cuprindere mentală și afectivă, de a-i percepe empatic pe cei din jur și a-i înțelege - suferința *ne învață nu cum să ne subminăm semenii, ci cum să-i ajutăm să evite eșecurile și durerile* sau măcar să le asimileze în sens superior.

Este utilizat ca diuretic, uricozuric (probabil prin triterpene și flavone) și antilitiazic, laxativ și emenagog. I se atribui și proprietăți laxative, vomitive, descongestionante, carminative, emenagoge. Unele surse menționează chiar un efect antitumoral. Acționează mai ales asupra tractului urinar (inflamații, infecții, litiază, insuficiență renală) și a ficatului (hepatită, ciroză, cancer, mai ales dacă etiologia este etanolică). Este utilizat și în afecțiuni articulare (artrite, artroze, gută); în constipație (ca laxativ), dar și în diaree (infecțioasă: enterocolite, dizenterie); hemoroizi; hipertensiune arterială. Se consideră că decoctul ar fi eficient în curele de dezintoxicare la consumatorii de etanol și la fumători, prin crearea unei aversiuni (cu senzație de greață) față de alcool și respectiv tutun. în aplicații externe, se folosește pentru eczeme, dureri reumatismale, hemoroizi, crampe musculare. în doze mari, este toxică.

De asemenea, utile în afecțiunile hepatobiliare sunt: ***turița mare*** (care a fost prezentată în detaliu în capitolul despre diaree) și ***verbina*** (detaliată în capitolul introductiv).

AFECȚIUNILE HEPATICE

Patologia hepatică cea mai frecventă este cea *inflamatorie.* Marea majoritate a pacienților pot fi încadrați într-una dintre fazele clasice ale inflamației, așa cum evoluează aceasta oriunde în organism. Gravitatea specială a acesteia la nivelul ficatului ține de alterările funcționale și anatomice pe care le induce la nivelul acestui organ - răscruce pentru căile metabolice și vasculare (venoase) ale organismului.

în linii mari, infiamația poate parcurge trei faze: acută (hepatita acută), cronică (hepatita cronică) și de reparare prin fibroză (ciroza hepatică). Cu excepția cazurilor rare de evoluție severă, hepatita acută nu ridică probleme deosebite, singura primejdie fiind cronicizarea (acest lucru este valabil pentru hepatitele virale de tip B sau C și pentru cea alcoolică; hepatita virală de tip A nu se cronicizează).

Hepatitele sunt propriu-zis procese autoimune, în care sistemul de apărare al organismului (sistemul imun) este înşelat prin expunerea la suprafaţa celulelor hepatice a unor proteine străine, ceea ce îl face să le atace şi să le distrugă. Altfel spus el îşi pierde discernământul, nu mai înţelege ce se petrece şi loveşte în proprii camarazi. Această *lipsă de înţelegere* nu este decât expresia la nivel celular a lipsei de înţelegere pe care persoana respectivă o manifestă faţă de evenimentele şi circumstanţele cu care se confruntă.

Fiind o inflamaţie, hepatita este esenţialmente o perturbare a focului subtil. Aceste lucru se referă atât la esenţa procesului (pierderea de către sistemul imun a discernământului), la faza acută a bolii (puţin periculoasă) şi mai ales la forma agresivă de hepatită cronică, la reacutizările procesului infecţios sau toxic, care sunt grevate de un risc sporit de evoluţie către ciroză. De aceea, tratamentul va fi orientat în primul rând către echilibrarea focului. Aspectul cronic, trenant nu mai este însă o caracteristică a focului, ci a apei. Forma inactivă, neagresivă de hepatită cronică cu inflamaţie de grad redus, persistentă trebuie abordată şi din punctul de vedere al perturbării apei. în ce priveşte evoluţia către fibroză (ciroza hepatică), aceasta este considerată a fi o manifestare a pământului - mai exact, apa este uscată de aer, rămânând pământul. De aceea, în această etapă, terapia trebuie să vizeze şi echilibrarea aerului subtil.

în realitate, aşa cum se petrec lucrurile de fiecare dată în fiecare proces patologic (ca, de altfel, în fiecare proces din Univers), toate cele trei elemente (de fapt toate cele cinci, pe lângă apă, foc, aer intervenind şi pământul şi eterul) contribuie. Orientarea terapeutică spre echilibrarea uneia sau alteia dintre aceste componente este influenţată nu atât de aspectele teoretice care ţin de nomenclatură, cât mai ales de simptomele concrete ale pacientului şi de recunoaşterea predominanţei elementale. Acest lucru are un corespondent şi în concluziile medicinei convenţionale moderne, studiile bioptice demonstrând că, în ficatul unui pacient cu suferinţă hepatică cronică, pot exista simultan zone de inflamaţie cronică inactivă, inflamaţie cronică activă, agresivă, precum şi zone de transformare fibroasă cu regenerare (ciroză), existând tendinţa de a înlocui vechea nomenclatură cu sisteme de indexare bazate pe criterii histologice. Aspectele clinice şi funcţionale şi mai ales starea psihică a pacientului, substratul psiho-emoţional al bolii capătă astfel o importanţă sporită în orientarea terapeutică.

La bărbaţi, principala cauză a bolii de ficat o constituie alcoolul. Acesta produce o dilatare aurică, cel aflat sub influenţa sa manifestându-se conform pornirilor sale afective, pierde cenzura, devenind iniţial euforic, pentru ca ulterior, când mânia şi ura încep să se manifeste, să fie violent. Alcoolul nu poate fi antidotul tensiunilor acumulate în ficat, deoarece se înlocuieşte astfel *un toxic*

în plan subtil (mânia) - toxic endogen, rod al reacţiei organismului nostru la o interacţiune cu mediul exterior - cu *un toxic în plan grosier (alcoolul)* - acesta provenind din mediul exterior (exogen).

Hepatita acută de tip A este cel mai adesea (90%) asimptomatică. Cazurile simptomatice sunt cel mai adesea benigne. Cazurile severe merită o supraveghere medicală specializată, dat fiind potenţialul lor de evoluţie letală. Nu există risc de cronicizare. De aceea nu ne vom ocupa de tratamentul acestei boli. Se pot folosi indicaţiile terapeutice de la hepatopatiile cronice.

Hepatita acută de tip B sau **C** nu ridică riscuri suplimentare, cu excepţia aceluia de cronicizare. Abordarea terapeutică va urma liniile descrise la hepatopatiile cronice.

HEPATOPATIILE CRONICE

Stadiul de hepatită cronică este adesea asimptomatic. Ceea ce domină aici este aspectul cronic persistent, care prevalează asupra celui inflamator (predominanţa apei mai accentuată decât cea a focului). De aceea şi eventualele simptome sunt mai curând de tip apă: oboseală, somnolenţă, senzaţie de greaţă, lipsa poftei de mâncare (inapetenţă), uneori chiar senzaţii de disconfort (jenă, greutate) abdominal, mai ales în regiunea ficatului. Acestea sunt simptome total nespecifice, fiziopatologic greu de pus în relaţie directă cu suferinţa hepatică, fiind mai degrabă reflectarea în plan energetic, funcţional a stării lăuntrice a pacientului (cel mai adesea de depresie, letargie). Când predomină focul, procesul inflamator şi necrotic se accentuează (hepatită cronică activă) şi poate să apară icter.

Stadiul de ciroză este mult mai bogat din punct de vedere simptomatic iar predominanţa elementală poate influenţa semnificativ opţiunea terapeutică.

Predominanţa AERULUI

Pe primul plan se află starea de agitaţie şi nelinişte, teama şi anxietatea. Tendinţă frecventă la balonare şi dureri cu caracter colicativ, variabile ca localizare şi durată, capricioase, nesistematizate, determinate mai ales de alimentele care produc gaze (leguminoase - fasole, mazăre, soia, linte, năut -, varză, conopidă etc). Uneori meteorismul abdominal este o manifestare premergătoare instalării ascitei (creşterea presiunii în vena portă este urmată de scăderea absorbţiei principiilor nutritive din lumenul intestinului, care sunt fermentate, generând gaze). Se pot adăuga tulburări ale tranzitului intestinal, cu alternanţă de constipaţie cu diaree. La pacienţii alcoolici, starea de agitaţie şi anxietate în forma ei cea mai caracteristică se manifestă sub forma sindromului de sevraj (consecinţă a întreruperii bruşte a consumului de etanol), mergând până

la forma severă de *delirium tremens.*

Vom sublinia însă încă o dată că, atunci când manifestările de tip aer sunt dominante, cel mai adesea este vorba de tulburări de tip funcțional și nu de patologie organică. De cele mai multe ori, acești pacienți nu au de fapt hepatită (sau leziunile hepatice sunt minime, nesemnificative și mai ales neevolutive), ci o stare lăuntrică de anxietate și nesiguranță care se reflectă la nivel energetic și fizic.

Predominanța FOCULUI

Perturbarea focului în organism se realizează, în modul cel mai tipic, atunci când intervine un proces de intoxicare a sângelui (și prin aceasta a întregului mediu intern al organismului). Acest fenomen este foarte pregnant în suferințele hepatice, din cauza deprimării funcțiilor detoxifiante ale ficatului, și mai ales în ciroza hepatică, unde intervine și un proces de ocolire (șuntare) a ficatului de către sângele plin cu substanțe toxice absorbite de la nivelul intestinului.

Aceste toxice sunt mai ales (dar nu numai) de natură azotată - diferiți derivați de aminoacizi, inclusiv amoniac, care au efecte nocive asupra întregului organism, dar mai ales asupra creierului: la acest nivel contribuie la producerea encefalopatiei portosistemice, a cărei severitate poate merge până la comă profundă și moarte. Toxicitatea acestor derivați azotați este mai mare atunci când ei provin din carne față de alte surse de proteine animale (lactate, ou) și mai ales față de proteinele vegetale. Instalarea sau agravarea suferinței cerebrale după consumul de carne poate genera diferite manifestări, inclusiv perturbări psihice de tip agresiv - este evidentă în această situație și contribuția efectului subtil de inducere a stării de agresivitate și violență pe care o are carnea`(ea fiind obținută prin moartea violentă a unui animal). Acest efect nu se manifestă atunci când ficatul își exercită, la nivel subtil și grosier, funcția de detoxifiere, dar devine evident când această funcție este abolită, ființa pierzându-și discernământul.

Starea psihică va fi marcată de mânie și iritabilitate, tendință la agresivitate (verbală sau fizică). Se manifestă două consecințe majore ale procesului de fibroză: obstruarea sistemului venos port (urmată de hipertensiune portală) și a sistemului de canalicule biliare (icter colestatic). Creșterea presiunii în sistemul venos port este urmată de dilatarea venelor la nivelul tubului digestiv, vizibilă sub forma hemoroizilor, a dilatării sistemului venos din stomac (gastropatie portal-hipertensivă și varice gastrice) și din esofag (varice esofagiene). Ruperea peretelui acestor vene din cauza congestiei excesive este urmată de hemoragii, care pot fi foarte grave sau chiar mortale (mai ales cele prin ruptură de varice esofagiene) Pacientul are senzații de arsură la nivelul abdomenului, mai ales în epigastru, corespunzând afectării stomacului și esofagului: pe lângă dilatările venoase se pot adăuga leziunile erozive sau ulcerative (cu pierdere de substanță)

de tip gastropatie portal-hipertensivă, ulcer gastric, esofagită de reflux. Alte simptome sunt regurgitațiile acide însoțite sau nu de senzații de arsură de-a iungul esofagului (pirozis), vărsăturile acide sau amare (bilioase).

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Starea psihică este dominată de somnolență, letargie, elemente recunoscute în cadrul tabloului de encefalopatie portal-hipertensivă. Digestiv, tabloul este dominat de senzația de plenitudine, de greutate, jenă, apăsare în abdomen alături de senzația de greață. Acumularea de lichid în abdomen (ascită) este și ea o manifestare de tip apă, cauza fiind creșterea de presiune din sistemul venos port, consecință a obstacolului realizat de benzile de fibroză din ficat (rezonanța pământului). Simbolic vorbind - pământul blochează curgerea apei. este o expresie fizică a tendinței la izolare a acestor pacienți, ca și cum ficatul acestor pacienți ar refuza să mai primească orice aport din exterior. într-adevăr, histopatologic, în locul celulelor hepatice distruse apar insule de regenerare înconjurate de benzi de fibroză, ca niște cuiburi de supraviețuire ale țesutului hepatic excesiv agresat, care refuză acum să mai ia contact cu orice lucru venit din exterior și care este potențial nociv (ca și cum s-ar fi săturat să mai aibă de a face cu tot felul de toxice). Acest refuz corespunde stării lăuntrice a alcoolicului care își găsește refugiul în băutură și se izolează de ceilalți.

Pentru a sintetiza, atunci când predomină *focul,* pe primul plan se află procesul inflamator (și necrotic, cu distrugerea celulelor hepatice): acesta se exacerbează determinând puseele de activitate și citoliză ale unei hepatite cronice isau ale unei ciroze); când predomină *apa,* inflamația este mai puțin importantă, dar este trenantă, persistentă, căpătând importanță staza sanguină și biliară. Apariția benzilor de fibroză cu evoluție spre ciroză ține de elementul *pământ.* Când *aerul* domină, cel mai adesea nu este o patologie severă, ci doar manifestări funcționale, pe un fond de anxietate.

Tratamentul

O serie de indicații terapeutice au valoare generală, fiind utile indiferent de tipul elemental. *Armurariul* este un tonic al întregului organism și al ficatului în particular. El va fi indicat tuturor pacienților cu suferință hepatică, contribuind la întărirea și regenerarea ficatului. El hrănește și susține și poate fi folosit ca •;upliment alimentar: fructele măcinate consumate la m?se (presarăm pulberea în ciorbă sau peste felul doi). *Sulfina* are efect regenerator asupra celulei hepatice. Subtil ea armonizează fluxurile energetice în organism și prin aceasta orice fenomen de circulație în plan fizic, mai ales cea a sângelui (în particular la nivelul venelor); de aici utilitatea în suferințele hepatice cronice (mai ales ciroză),

care sunt marcate de un blocaj al circulației fluidice subtile și grosiere (mai ales sanguine) la nivelul ficatului. Totodată, întărește pereții vaselor, mai ales a celor de tip venos, fiind utilă pentru prevenirea hemoragiilor la pacienții cu congestie venoasă prin hipertensiune portală.

Coaja de ***citrice*** (în ordine grepfrut, lămâie, portocale) are un conținut bogat în flavone, substanțe cu rol antioxidant, detoxifiant (vezi în introducere descrierea procesului patologic) și poate fi adăugată la macerat împreună cu celelalte plante, având și un efect dinamizator, nervin. Gustul este amar și aromat (picant) iar energia încălzitoare. Vom alege coaja de ***grepfrut*** (predomină gustul amar și efectul încălzitor este mai redus) când simptomele sunt predominant de foc; de ***lămâie*** (picantă și amară, încălzitoare) pentru dominantă de apă; de ***portocale*** (mai puțin amar, puțin dulce și aromat, încălzitoare) pentru varianta de aer.

Câteva preparate gemoterapice pot fi utile prin efectul lor regenerant, detoxifiant, antiinflamator, antisclerozant: ***Corylus avellana*** (muguri de alun; antisclerozant, util în hepatitele cronice pentru a preveni fibrozarea, dar și în cirozele cu retracție fibroasă importantă - ficat de mici dimensiuni, de consistență dură), ***Juniperus communis*** (mlădițe de ienupăr; util pentru a compensa funcția hepatică deficitară, în special la pacienții cu tulburări digestive funcționale, mai ales balonări - predominanța aerului; în plus are și o acțiune de stimulare a funcției renale, favorizând eliminarea excesului de apă), ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin; util când există colestază, dar și acumulare de lichid - dominantă de apă), ***Secale cereale*** (radicele de secară; susține celula hepatică mai ales în cadrul procesului inflamator - dominantă de foc).

Plantele cu acțiune specifică asupra ficatului au predominant gustul *amar,* gust care induce starea de detașare, desprindere, aduce limpezime în gânduri, ne ajută să ne ridicăm deasupra circumstanțelor de moment și să le privim dintr-o perspectivă superioară, care este singura de natură să ne ajute să înțelegem cu adevărat evenimentele cu care suntem confruntați. Câtă vreme suntem implicați, suntem stăpâniți de pasiuni, gânduri și trăiri fierbinți, este imposibil să realizăm un real proces de înțelegere, premiza esențială pentru echilibrarea energetică a întregului organism și mai ales a ficatului. Gustul amar este cel mai rece dintre gusturi, de aici eficacitatea lui în a estompa fierbințeala, în a calma pornirile aprinse - ne ajută să gândim la rece. Ne ajută să înțelegem rostul experiențelor dureroase. Ne ajută să asimilăm, „metabolizăm", înțelegem cu adevărat realitatea în semnificația ei transformatoare.

Gustul *picant* poate avea un rol important în terapia ficatului, deoarece dinamizează focul subtil, cel prin intermediul căruia se poate realiza procesul de înțelegere, detașarea indusă de gustul amar fiind o condiție necesară, dar nu mijlocul propriu-zis de realizare a acestui proces.

Gustul amar acționează mai ales asupra focului (inflamația), gustul picant mai cu seamă asupra apei (caracterul trenant, persistent a inflamației). Simbolic vorbind, gustul amar acționează mai ales asupra mâniei (echivalentul emoțional al inflamației - focul) iar cel picant mai ales asupra tendinței *apoase* de a o reține, de a o înăbuși, de a o perpetua. Este apa care înăbușă focul, dar nu îl stinge. Pentru a îndepărta aspectele distructive, joase ale focului (mânie, ură, ostilitate, gelozie, invidie etc), acestea trebuie sublimate (cu ajutorul gustului amar) și înlocuite cu nuanțele elevate (acțiune mediată de gustul picant). De aceea multe dintre plantele utile pentru suferințele hepatice au o acțiune simultană de diminuare a apei și focului, adică înlătură tendința de a reprima și perpetua sentimentele fierbinți stârnite de evenimentele dureroase pe care nu suntem capabili să le înțelegem: ***păpădia*** (îndepărtează mânia și resentimentele persistente care apar mai ales la persoanele care își dedică existența celorlalți; ei se opintesc în serviciul altora și nu apucă să-și mai trăiască propria viață, copleșiți de sentimentul datoriei, temându-se de schimbare și înlănțuiți de conveniențe, înăbușindu-și și perpetuându-și obida și nemulțumirea); ***anghinarea*** (pentru cei influențați prea mult de evenimentele exterioare, îi ajută să-și structureze personalitatea, să-și recunoască și să dea curs propriilor interese și priorități), ***ghințura*** (pentru cei cufundați în depresie, convinși că nimic nu mai este de făcut); ***țintaura*** (pentru persoanele care se lasă călcate în picioare în virtutea respectării unor conveniențe și prejudecăți, care renunță la ele pentru folosul celorlalți); ***pelinul*** (îndepărtează starea de inerție, induce o atitudine de luptător, util pentru persoanele care au tendința de a se complace în anumite obișnuințe mentale și comportamentale, fără să se străduiască să le înțeleagă sau să le depășească, favorizează exprimarea mâniei reprimate; este răcitor); ***lemnul domului*** (activează aspectele supreme ale ființei, ajutând la realizarea stării de detașare, de elevare, de înțelegere dintr-o perspectivă mai largă și mai înaltă).

Câteva plante adaugă și efectul astringent: ***coada șoricelului*** (persoanele care se înverșunează împotriva evenimentelor dureroase pe care le trăiesc, neacceptându-le sensul transformator); ***turița mare*** (pentru cei care vor să păstreze aparențele de pace și bună înțelegere, evitând orice conflicte, reprimând în ele pentru aceasta orice resentiment sau tendință la opoziție și contrazicere); ***sunătoarea*** (când suferința, durerea și depresia sunt extreme amplificându-se reciproc într-o spirală vicioasă care coboară în hăurile unei tristeți îndurerate: gesturi, cuvinte „atingeri" minore declanșează dureri aparent insuportabile, nevralgice; pacientul dă impresia că se cramponează de durerea și suferința lui, ca și cum acestea ar fi devenit singura lui rațiune de a exista). Gustul *astringent* se opune tendinței la împrăștiere în exterior, favorizează procesul de interiorizare atât de necesar pentru o reală înțelegere. Totodată, el ajută la vindecarea „rănilor"

provocate de experiențele traumatizante.

Cu efect tonifiant, hrănitor este ***cicoarea*** adecvată persoanelor foarte atașate și posesive în sentimentele lor de iubire, care au tendința de domina și controla totul, care se amestecă permanent în treburile celor la care țin - la aceștia se va folosi de preferință partea aeriană a plantei, Este utilă însă și pentru cei care au permanent nevoie de sprijinul și susținerea celorlalți - vom utiliza rădăcina, care asociază un gust *dulce,* hrănitor, protector, atenuând suferința și ajutând la menținerea integrității psihice.

Aceste plante se pot utiliza la majoritatea pacienților cu suferințe hepatice cronice, alegerea lor fiind dirijată mai ales de nuanța psiho-emoțională pe care **o** sesizăm la fiecare pacient în parte. Ele sunt însă mai puțin utile la pacienții cu **o** dominantă de aer, pe care o pot agrava (gustul picant și mai ales cel amar agravează aerul). Pacienții cu hepatopatii cronice au însă rareori predominanță de aer. Alte plante sunt mai indicate fie pentru tipul de apă, fie pentru cel de foc.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Preferăm plantele cu gust *amar* și *picant,* mai degrabă *încălzitoare.* ***Rostopasca*** - dinamizează, scoate pacientul din letargie, are efect purificator, catalizează procesele de transformare interioară (dar este și potențial toxică). Acțiune similară are și rădăcina de ***iarbă mare*** și cea de ***angelică.*** Plantele din familia pelinului: alături de ***pelin*** (care este răcitor) și ***lemnul domnului, pelinarița*** (dinamizează mentalul superior și contribuie la mărirea discernământului, a puterii de înțelegere). Dată fiind perturbarea apei, plantele cu efect diuretic pot fi de un real folos, mai ales cele care au ca efect amplificarea focului: ***urzica*** (ne smulge din starea de autocompătimire și din atitudinea de victimă, îndeamnă la exprimarea mâniei mocnite, trezește voința și combativitatea înlăturând tendința de a ne lăsa copleșiți de emoții neexprimate; devenim astfel mai puțin vulnerabili la impactul cu exteriorul; în paralel hrănește și întărește corpul energetic și cel fizic), ***ienupărul*** (trezește focul în aspectele lui elevate, condiție esențială pentru un real proces de înțelegere, și ne rupe de inerția *pământului* - util pentru cei care percep viața doar ca pe o luptă pentru supraviețuire - și a apei - pentru cei care se lasă copleșiți de emoții -), ***coada calului*** (pentru cei care se scufundă în melancolie, îndepărtează tristețea și tendința la izolare, aduce ordine la nivelul structurilor fundamentale ale ființei), ***troscot, anghinare, păpădie.*** Dominanta de apă se exprimă în primul rând prin colestază și congestie portală, cu ascită; eventual se adaugă edeme. Gemoterapic, pentru combaterea colestazei vom utiliza ***Secale cereale*** (50 pic. dimineața). Pentru îndepărtarea excesului de apă, de elecție este ***Juniperus communis*** (50 pic. seara; combină acțiunile de stimulare funcțională a ficatului și a rinichiului), dar putem adăuga și gemodiuretice: ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin), ***Betula pubescens*** (muguri de mesteacăn pufos), ***sevă de mesteacăn*** (vezi capitolul despre afecțiunile urinare). Fibroză exprimă predominanța pământului, indicând utilizarea, preventivă (în hepatitele cronice evolutive) sau curativă (în ciroze), a lui ***Corylus avellana*** (50 pic. la prânz).

Predominanța FOCULUI

Vom alege plante cu gust *amar,* adesea și *astringent* sau chiar *dulce,* cu acțiune de preferat *răcitoare:* ***anghinarea; păpădia; gălbenelele*** (pentru cei nesăbuiți care au tendința de a brava, persoane foarte iritabile, la care irascibilitatea este amplificată de o anumită vulnerabilitate, care îi face foarte susceptibili la influențe externe); ***coada șoricelului, sunătoarea*** și ***turița mare*** (ultimele două, fiind astringente și antihemoragice au o indicație specială la tipul de foc, la care hemoragiile reprezintă complicația cu potențialul cel mai sever, uneori fiind mortale).

Gemoterapic, eforturile se dirijează către acțiunea antiinflamatoare ***(Ribes nigrum*** - 50 pic. la prânz), la care se adaugă susținerea funcțională a ficatului ***(Secale cereale*** - 50 pic. dimineața, ***Juniperus communis*** - 50 pic. seara) și, eventual, prevenirea procesului de fibroză ***{Corylus avellana*** - 50 pic. zilnic).

Predominanța AERULUI

Sunt necesare plante care să aibă un efect trofic, tonifiant, întăritor: trofice hepatice ***(armurariul, sulfina), cimbrul*** (îi ajută pe cei care se simt la capătul puterilor, epuizați, lipsiți de orice rezistență, copleșiți de sentimentul că nu mai pot merge mai departe). O plantă utilă *esie**pedicuța,*** indicată în special celor care sunt dominați de nesiguranță lăuntrică (corespunzător, ei prezintă frecvent balonări - manifestare în plan fizic a aerului) și care încearcă să-și compenseze lipsa de încredere în sine printr-o acțiune dominatoare față de cei care le sunt inferiori. Efectul global la nivel mental pe care îl induce este o stare de luciditate.

Ținând cont de simptomele digestive caracteristice (meteorism, colici abdominale), adesea sunt indicate plante antispastice și carminative, descrise în capitolul despre tulburările intestinale de tip aer. Gemoterapic se poate administra ***Juniperus communis*** (50 pic. dimineața), asociind eventual sedative ***(Tilia tomentosa*** - muguri de tei argintiu, 50 pic. seara) și reglatoare neurovegetative ***(Ficus carica*** - muguri de smochin, 50 pic. la prânz).

Index terapeutic în afecțiunile hepatice

Tratamentul în funcție de afecțiunile asociate:

- *afecțiuni cardiovasculare:*

=> *ateroscleroză:* ***anghinare*** (indicată mai ales persoanelor care prezintă și digestie dificilă, diabet, probleme urinare, dermatologice - urticarie, prurit - sau la pacienții cu fenomene de insuficiență cardiacă), *rostopască* (utilă la pacienții care au cardiopatie ischemică sau hipertensiune arterială, la cei cu tuse spastică, de asemenea pentru efectul ei sedativ și antitumoral), ***brusture*** (de ales la persoanele cu probleme dermatologice, util și în diabet și afecțiuni urinare), ***păpădie*** (de ales la persoanele cu digestie deficitară - anorexie, indigestie, constipație -, dar și la cele cu hiperaciditate, în afecțiuni urinare, reumatice - inclusiv gută -, dermatologice - eczeme etc. -, circulatorii - în primul rând consecințe ale aterosclerozei -, obezitate, varice, anemie, astenie, convalescență, avitaminoză), ***mesteacăn*** (de preferat când se asociază probleme urinare sau reumatismale; diuretic util la pacienții cu edeme),

=> *cardiopatie ischemică:* ***rostopască*** (efectul de dilatarea a vaselor de sânge, exercitat precumpănitor la nivelul coronarelor, o fac utilă la pacienții care au cardiopatie ischemică sau hipertensiune arterială; se folosește și la pacienții cu tuse spastică, stări de agitație sau insomnie, formațiuni tumorale);

=> *hipertensiune:* ***anghinare*** (v. *ateroscleroză],* ***cicoare, mesteacăn, sunătoare***

=> *palpitații:* ***unguraș*** (afecțiuni biliare, digestie deficitară), ***cicoare*** (probleme biliare, constipație), ***levănfică*** (afecțiuni cardiace cu substrat nervos)

=> *insuficiență cardiacă* (cu retenție hidrosalină, edeme, dispnee): ***mătasea porumbului, anghinare*** (v. *ateroscleroză)*

=> tulburări de *circulație periferică: măceș* (scade permeabilitatea și fragilitatea capilară, **util în** purpure, ameliorează circulația periferică), ***hamei*** (activează circulația), ***păpădie*** (varice, hemoroizi, v. *ateroscleroză),*

• afecțiuni *respiratorii:*

=> *viroze:* ***brusture*** (în răceală, gripă ca febrifug, de elecție la persoanele cu afecțiuni dermatologice, dar și urinare, diabet, ateroscleroză), ***levănțică*** (efect febrifug), ***coada șoricelului*** (febrifug), ***unguraș*** (febrifug, util la pacienții cu accese de tuse, fără poftă de mâncare, de ales când pacientul prezintă palpitații),

=> *bronșită, astm:* ***iarba mare, unguraș*** (la pacienți cu febră, tuse seacă sau cu expectorație, spasme bronșice, de ales la pacienții cu palpitații, util pentru a stimula pofta de mâncare),

=> *tuse iritativă:* ***rostopască*** (tuse spastică, cardiopatie ischemică, ateroscleroză), ***levănțică*** (accese prelungite de tuse, viroze - pentru efectul febrifug, fond psihic alterat, manifestări dispeptice și diskinetice digestive),

=* *tuberculoză:* ***iarba mare, hamei*** (tuberculostatic)

• afecțiuni *digestive:*

=> afecțiuni *gastrice:*

> *ulcer:* ***sunătoare, gălbenele, coada șoricelului*** (afecțiuni inflamatorii în general, febră, afecțiuni biliare, viroze, tendință la hemoragii), *păpădie* (constipație, afecțiuni urinare, reumatice, dermatologice, circulatorii, obezitate, varice, anemie, astenie, convalescență, avitaminoză),

> *digestie deficitară:* ***cicoare*** (constipație, tulburări biliare, palpitații, astenie), ***hamei, anghinare*** (constipație, diabet, probleme urinare, dermatologice, cardiace), ***păpădie*** (v. mai sus *ulcer),*

=> *meteorism:* ***mentă, coada șoricelului, levănțică***

=> *diaree:* ***mentă, turiță mare, sunătoare, coada șoricelului, măceș*** **(enterite)**

=> *constipație:* ***cicoare, crușin, frasin, anghinare, păpădie*** (v. mai sus)

=> afecțiuni *biliare:* toate plantele indicate pentru afecțiuni hepatice sunt eficace și pentru problemele biliare;

• afecțiuni *urinare:* ***brusture*** (de ales atunci când se asociază patologie dermatologică, dar și urinară, diabet, ateroscleroză), ***anghinare*** (atonie digestivă, constipație, diabet, afecțiuni dermatologice, cardiace), ***turiță mare, păpădie*** (digestie deficitară, dar și hiperaciditate, afecțiuni reumatice, dermatologice, circulatorii, ateroscleroză, obezitate, varice, anemie, astenie, convalescență, avitaminoză), ***mesteacăn*** (afecțiuni dermatologice, reumatismale, ateroscleroză), ***frasin*** (constipație, hiperuricemie, reumatism), ***cicoare*** (afecțiuni biliare, constipație, astenie, palpitații), ***mătasea porumbului*** (ateroscleroză, ulcer, hemoragii), *măceș,* ***levănțică*** (fond anxios-depresiv, atonie digestivă, probleme biliare, palpitații, cefalee), ***hamei*** (stări de excitație, mai ales de natură erotică), ***coada șoricelului*** (cistite);

• afecțiuni *reumatismale:* ***brusture, anghinare, turiță mare, păpădie, mesteacăn, frasin, cicoare, mătasea porumbului, levănțică, hamei*** (pentru detalii, v. mai sus afecțiuni *urinare);*

• afecțiuni *ginecologice:* ***gălbenele, coada șoricelului*** (hipermenoree, dismenoree la femei cu cistită), ***mătasea porumbului*** (dismenoree, tulburări menstruale), ***hamei*** (dismenoree);

• afecțiuni *dermatologice:* ***anghinare*** (urticarie, prurit, mai ales la persoane cu digestie dificilă, constipație, diabet, afecțiuni urinare sau reumatismale, ateroscleroză sau manifestări de insuficiență cardiacă), ***brusture*** (de elecție atunci când există probleme dermatologice - eczeme, seboree, furunculoză, acnee -, **util** și în afecțiuni urinare, diabet, ateroscleroză), ***păpădie*** (eczeme etc, mai ales la persoanele cu digestie deficitară sau, dimpotrivă, hiperaciditate, în afecțiuni urinare, reumatismale, circulatorii, ateroscleroză, obezitate, varice, anemie, astenie, convalescență, avitaminoză), ***turiță mare*** (diaree), *cicoare* (constipație), ***rostopască*** (cardiopatie ischemică, ateroscleroză, afecțiuni hepatice sau biliare);

• afecțiuni *metabolice:*

=> *diabet:* ***anghinare*** (de ales la persoane cu digestie dificilă, constipație, probleme dermatologice, urinare, reumatismale, cardiace), ***brusture*** (de ales atunci când există probleme dermatologice asociate, dar și afecțiuni urinare, ateroscleroză), ***turiță mare, cicoare, păpădie*** (contestată de unii autori);

• afecțiuni *psihice:* ***iarbă mare*** (hiperexcitabilitate, insomnie), ***cicoare, rostopască*** (efect sedativ și de inducere a somnului, utilă în ateroscleroză, manifestată mai ales prin cardiopatie ischemică sau hipertensiune arterială, la persoanele cu tuse spastică, în

afecțiuni tumorale), *levănțică* (hiperexcitabilitate, insomnie, migrene), *hamei* (hiperexcitabilitate - inclusiv sexuală -, insomnie),

- afecțiuni tumorale: *rostopască* (utilă și în ateroscleroză, cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială, tuse iritativă, insomnie, agitație).

AFECȚIUNILE BILIARE

Secreția biliară reprezintă o formă de manifestare a focului subtil (ca de altfel și celelalte secreții digestive: acidul clorhidric, secreția enzimatică gastrică, intestinală, pancreatică). De aceea, atunci când apar probleme biliare, acestea sunt condiționate cel mai adesea de acumularea unor emoții fierbinți (mânie etc), a căror manifestare este pervertită din cauza atașamentului și inerției, a complacerii în anumite obișnuințe (dominantă de apă: mânie persistentă, acumulată, dar nemanifestată - colecist hipoton); din cauza încordării și a înverșunării (predominanța focului - colecistita acută); sau din cauza fricii, neîncrederii, a senzației de insecuritate (predominanța aerului - diskinezia biliară de tip spastic, hiperton).

Predominanța AERULUI

Mânia, nemulțumirea, indignarea se acumulează din cauza fricii, a neîncrederii, generând manifestări spastice (diskinezie biliară hipertonă), neregulate - sunt dureri colicative, variabile ca localizare, iradiind în diferite direcții, și acestea variabile de la un episod la altul. Colicile nu au un orar precis, sunt capricioase (ca durată, localizare și intensitate), nu par să respecte nici o regulă și nici un tipar și sunt condiționate nu atât de mese (cum ar fi firesc), cât de starea lăuntrică a pacientului (apar în momentele de anxietate, nesiguranță). Pacientul este agitat, friguros, are insomnii, eructații, palpitații, uneori respirație neregulată, frecventă, dificilă (uneori legată de meteorismul abdominal), foarte frecvent este balonat (aerogastrie, aerocolie), are dureri colicative intestinale (de asemenea capricioase ca durată localizare și intensitate), tulburări de tranzit (constipație, diaree, alternanță de constipație și diaree, uneori mergând până la manifestări tipice de colon iritabil).

Predominanța FOCULUI

Mânia acumulată va genera întâi manifestări funcționale (eterice): senzații de arsură, tensiune, durere intensă și susținută în hipocondrul, condiționată relativ constant și precis de alimentație (mâncăruri grele, grase, prăjeli, ouă, maioneză etc). Ulterior apar și manifestările în plan fizic, constând esențialmente în inflamația veziculei biliare, patologia cea mai caracteristică fiind colecistita acută: pe lângă dureri, apare febra. Adesea pacienții au și vărsături bilioase (uneori și acide). Se aprind la față, ba uneori dezvoltă chiar o erupție eritematoasă

iiiaculoasă (pete roșii) evanescentă (dispare rapid), legată probabil de neregularități de distribuție la nivelul circulației superficiale. Alteori pot prezenta diverse alte tipuri de erupții, manifestări la nivel cutanat ale focului condensat (acnee, eczemă etc).Starea psihică este caracterizată de iritabilitate, tensiune, încordare și, adesea, crizele sunt determinate sau favorizate de accesele de mânie. De aceea, frecvent apar și creșteri tensionale, pacientul simte bătăi puternice ale inimii, pulsații ale arterelor (în tâmple, la gât, uneori chiar cu senzație de sufocare); cefalee cu senzație de arsură, tensiune, strângere (cască), pulsație sau percepută ca durere în punct fix, cea mai caracteristică fiind criza migrenoasă. asociind și o erupție cutanată când apare o perturbare la nivelul focului subtil și vărsături de tip bilios cu gust amar-acid.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Sunt persoane care nu își manifestă mânia, revolta din cauza atașamentului, a inerției - se complac în anumite tipare existențiale care le furnizează o anumită comoditate și preferă să-și reprime indignarea decât să riște să piardă acest confort. Sunt genul de oameni (mai adesea femei) care lasă de la ei, care acceptă pasiv situații intolerabile, se supun, înghit fără să protesteze, deoarece ar risca să perturbe echilibrul și aparența de armonie din relațiile cu ceilalți. Sunt persoane mai degrabă pasive, lipsite de inițiativă sau letargice, fără chef, uneori chiar somnolente, în general femei cu tendință spre atașament, lamentare, autocompătimire, nostalgie, melancolie, care au nevoie de afecțiune și consolare, confort și reconfortare.

Mânia nemanifestată se acumulează și se condensează, generând întâi manifestări bioenergetice (senzație de greutate, plin, apăsare, disconfort în hipocondrul drept), ulterior manifestări fizice: acumulare de bilă în colecist, stază biliară. Vezicula biliară este destinsă, hipotonă („leneșă" - diskinezie biliară hipotonă), pacientul are senzație de greață, vărsături bilioase. Inflamația cronică a veziculei biliare (colecistita cronică) este de asemenea o manifestare cu dominantă de apă.

Atunci când staza biliară este de lungă durată, în timp pot să apară calculi biliari (predominanța pământului). Fiziopatologia subtilă a acestora este prezentată în capitolul despre afecțiunile urinare, secțiunea referitoare la litiaza urinară.

Tratamentul

La toți pacienții se pot utiliza, cu efect drenator biliar, preparatele gemoterapice: ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin - coleretic și colagog, drenor hepatic și biliar), *Fraxinus excelsior* (muguri de frasin - efecte

drenatoare generale: biliare, urinare, articulare), *Acer campestre* (muguri de arțar - previne formarea depozitului biliar și a microcalculilor din colesterol). Ultimele două sunt mai puțin utile în patologia de tip aer. Le vom utiliza atunci când intervine o componentă de foc și / sau aer.

Predominanța AERULUI

Înlăturarea fricii și a nesiguranței reprezintă premiza eficienței terapeutice. De aceea vom alege remedii care, în plan psiho-emoțional, aduc tărie, curaj, puterea de a rezista și de a se manifesta, susținere și protecție.

Diskinezia biliară hipertonă necesită în primul rând remedii antispastice, alegându-le pe acelea care au tropism biliar: *cimbrișorul, salvia, rostopasca.* Dată fiind asocierea frecventă a meteorismului abdominal și a durerilor colicative intestinale, vom asocia *antispastice și carminative,* fie din fam. *Apiaceae (Umbelliferae):* ***coriandru, chimen, fenicul, anason,*** fie din fam. *Lamiaceae:* pe lângă ***cimbru*** și ***salvie,*** deja menționate, ***maghiran,*** *șovârv, busuioc.*

Efectul antispastic al acestor plante se datorează în primul rând compușilor volatili. De aceea eficiența maximă se poate obține utilizând *uleiuri esențiale* de: ***coriandru, fenicul, anason,*** *busuioc, salvie,* ***maghiran,*** *levănțică,* ***mentă, cimbru, rozmarin, mușețel, iarbă mare, captalan, tarhon, obligeană.***

Gemoterapic, pe lângă *Rosmarinus officinalis* (mlădițe de rozmarin, 50 pic. dimineața), vom utiliza preparate cu efect liniștitor - ***Tilia tomentosa*** (muguri de tei, 50 pic. seara). Dacă se asociază balonări și dureri colicative gastro-intestinale, se adaugă ***Ficus*** *carica* (muguri de smochin, 50 pic. la prânz). Dacă se asociază simptome cardiace: ***Crataegus*** *oxyacantha* (muguri de păducel, 50 pic. pe zi).

Se vor evita alimentele care provoacă balonare (fasole, mazăre, linte, năut, soia, varză, conopidă etc.).

Predominanța FOCULUI

Eliminarea mâniei, iritabilității și înverșunării sunt condiții esențiale în realizarea unei reale vindecări. Toate remediile pe care le vom indica exercită subtil această acțiune, cu diferite nuanțe.

Se va avea în vedere creșterea de temperatură și probabilitatea de infectare a colecistului. Ca antifebrile vom prefera *coada șoricelului* (ne ajută să înțelegem experiențele amare, dureroase ca lecții de viață, înlăturând tendința de a ne înverșuna și de a ne considera nedreptățiți), *ungurașul* (autocunoaștere lucidă, discernerea esențialului). *Menta* are efect răcitor, înlătură tensiunea și încordarea, aduce detașare. Efecte similare are *levănțică,* de ales mai ales atunci când se asociază cefalee, cu senzație de cap înfierbântat. Alături de coada șoricelului,

efect antiinflamator au și *gălbenele* (persoane pripite, repezite, la care izbucnirile de mânie maschează o nesiguranță lăuntrică; nu este înverșunare, cât nesăbuință și nerăbdare) și *sunătoarea* (atunci când suferința este copleșitoare, generând nu încrâncenare - pentru care este indicată coada șoricelului -, ci o hipersensibilitate algică: orice incident și orice atingere declanșează o durere disproporționată, amplificată de fondul anxios-depresiv). Ambele plante sunt de ales atunci când la problemele biliare se asociază ulcer gastroduodenal.

Vom prefera ***mentă, sunătoare*** și ***turiță mare*** dacă pacientul are tendință la diaree. Dacă prezintă constipație: ***anghinare*** și ***cicoare. Anghinarea*** va fi remediul de elecție la pacienții care necesită o terapie drenaj - cei care prezintă multiple manifestări legate de acumularea de reziduuri mâloase și fierbinți, cantonate la diferite niveluri ale organismului și generând manifestări diverse, pe un fond de mânie și iritabilitate excesivă, cu hiperreactivitate față de stimulii externi (alergie la propriu și la figurat): hepato-biliar, cardiovascular (hipertensiune, hipercolesterolemie cu ateroscleroză), cutanat (erupții diverse), urinar, articular, digestiv (constipație) etc. Efecte purificatoare, drenatoare are și ***cicoarea.***

La pacienții care asociază tulburări cardiovasculare vom utiliza și ***unguraș*** (mai ales dacă au palpitații) sau ***levănțică*** (creșteri tensionale asociate cu dureri de cap).

Gemoterapic, pe lângă ***Rosmarinus officinalis*** (50 pic. dimineața) și ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin, 50 pic. seara), vom adăuga, pentru efectul antiinflamator, ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. la prânz).

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Tendința la complacere și acceptare pasivă, cu reprimarea mâniei și a indignării, este resortul profund al stazei biliare la nivelul colecistului cu riscul de formare a calculilor. Remediile indicate au acțiune mobilizatoare, stârnesc și îndeamnă la manifestarea pornirilor interioare.

Stimularea vezicii biliare se face prin remedii amare (înlătură staza, fiind *coleretice și colagoge)* și secundar picante (dinamizează focul digestiv): ***pelinul*** (mobilizează, induce starea de luptător, elimină inerția), ***țintaura*** (resemnare și acceptare, persoană care se lasă călcată în picioare, își reprimă și își neglijează propriile dorințe pentru a evita discordia), ***ghințură*** (cufundată în depresie din cauza evenimentelor nefaste, ființa are senzația că nimic nu mai are rost). Intens picantă și amară este ***iarba mare,*** plantă cu acțiune drastică, intens mobilizatoare și purificatoare. *Cicoarea* (de la care vom utiliza, în patologia cu dominantă de apă, partea aeriană) permite depășirea atașamentelor și posesivității. ***Ungurașul*** și ***levănțică*** sunt de asemenea eficiente în hipotonia veziculară, cu efect colagog.

Se poate utiliza și ***anghinarea,*** care are un efect diuretic semnificativ, fiind indicată atunci când există o acumulare combinată de foc și apă (foc înăbușit de apă - mânie mocnită).

Frecvent, acești pacienți asociază constipație. De aceea vom asocia plante cu efect laxativ / purgativ, de preferat dintre cele care au și acțiune coleretică-colagogă: ***crușin, volbură*** etc. Compușii antrachinonici pe care îi conțin acționează prin iritarea colonului, stimulându-i astfel motilitatea. Subtil se produce un fenomen de smulgere din inerție și din complacerea în tipare prestabilite(v. capitolul despre constipație).

Cu acțiune stimulantă asupra digestiei, mobilizatoare, dinamizatoare sunt condimentele picante și fierbinți: ***ghimbir, piper, boabe de muștar, cuișoare, hrean.*** Le vom utiliza în măsura în care nu produc neplăceri (de exemplu senzații de arsură).

Gemoterapic, vom pune accentul pe acțiunea drenatoare biliară: *Rosmarinus officinalis* (50 pic. dimineața), *Fraxinus excehior* (50 pic. la prânz), ***Acer campestre*** (muguri de arțar, 50 pic. seara). Ultimele două, în asociere, au și un efect antiinflamator asupra peretelui colecistului. Dacă dorim însă o acțiune antiinflamatoare mai intensă, vom asocia și ***Ribes nigrum*** (50 pic. zilnic).

Deosebit de eficiente sunt vărsătura terapeutică (provocată) și postul. ***Vărsătura terapeutică*** se realizează inițial în fiecare dimineață: se înghite pe stomacul gol aprox. 1 - 1.5 1 apă caldă, care apoi este eliminată prin provocarea vărsăturii cu ajutorul degetelor de la mână introduse în fundul gâtului; procedura se repetă până când este eliminată și bila refluată din duoden în stomac (practic, până când dispare gustul amar). Ulterior se realizează la un interval din ce în ce mai mare (2, 3, 4 până la 7 zile etc). Se execută apoi vreme îndelungată (luni - ani de zile) o dată pe săptămână. în acest fel, orice risc de formare a calculilor biliari este eliminat. Dacă există deja calculi, apare desigur riscul provocării unor colici biliare. Dacă aceștia au dimensiuni de cel mult 3-4 mm se poate încerca, cu prudență, procedura, deoarece calculii pot fi astfel eliminați. Ulterior formarea altora va fi prevenită de realizarea sistematică a vărsăturii terapeutice. Pentru cei care au căpătat o anumită abilitate în realizarea acestei tehnici, ea nu durează mai mult decât spălatul pe dinți (3-4 minute).

Postul alimentar complet (minim o zi pe săptămână) este o recomandare valoroasă pentru oricine, dar în mod special pentru tipologiile de apă și pământ. Are un efect purificator general neegalat. în restul zilelor, pacientul va evita mâncărurile grele (generează reziduuri greu de eliminat, favorizează staza) și nu va utiliza ceapă sau usturoi (au un efect de îngreunare, induc lentoare, accentuând și ele staza).

Un procedeu a cărui eficiență a fost verificată în repetate rânduri constă în

administrarea unui amestec de ***ulei de măsline*** și ***suc de lămâie*** (cu sau fără miere), cu efecte de eliminare a sedimentului biliar și chiar a microcalculilor biliari. Există mai multe variante, unele mai blânde, altele mai drastice. Este bine să fie incluse următoarele etape:

- perioadă de regim în care se evită alimentele grele, consumându-se numai legume, fructe, cereale și, eventual, lactate degresate (brânză de vaci, lapte degresat), cu durată de minim 3 zile, până la 5, 7 zile sau mai mult, urmată de o perioadă de 1 - 3 zile în care se consumă doar sucuri de legume și fructe; în tot acest interval se vor administra zilnic plante cu efecte coleretic-colagog și antispastic biliar, de preferință laxative sau, cel puțin, fără efect constipant (anghinare, țintaură, cicoare, frasin, volbură, rostopască, gălbenele, roiniță, brusture, crușin) - se vor administra fie ca pulbere sub limbă (câte o linguriță de 3 - 4 ori pe zi), fie ca extract apos la temperatura camerei (cu excepția rădăcinii de cicoare, a celei de brusture și a scoarței de crușin, din care trebuie realizat decoct); de mai multe ori pe zi se va masa ușor, timp de câteva minute zona, hepato-biliară;
- o zi de post alimentar complet, în seara căreia se administrează un purgativ: crușin, ulei de ricin etc;
- ulterior, timp de mai multe zile (ideal o săptămână), se bea în fiecare dimineață, într-un interval de 2 ore, amestecul realizat din 0.5 kg suc de lămâie și 200 ml ulei de măsline (cu sau, preferabil, fără 0.5 kg miere): se administrează repetat, din 15 în 15 minute, câte 1/8 din cantitatea totală; în continuare, în aceeași zi, timp de mai multe ore nu se mănâncă nimic (ideal minim 6 ore), după care se mănâncă ceva ușor (legume, fructe, cereale, lactate degresate; ideal doar sucuri de fructe și legume); aceste etape se repetă zilnic, timp de mai multe zile (6 zile dacă s-a optat pentru varianta de o săptămână); în ultima zi (cea de-a 7-a pentru varianta de o săptămână) a aplicării acestei metode, după administrarea în cursul dimineții a amestecului de suc de lămâie și ulei de măsline, nu se mai mănâncă nimic tot restul zilei (cel mult suc de fructe și legume) iar seara se administrează un purgativ: ulei de ricin, crușin etc; a doua zi dimineață se poate administra din nou ulei de ricin - 60 ml, împreună cu 3 linguri de suc de lămâie; se realizează astfel eliminarea depozitului biliar;
- se continuă câteva zile cu regimul de legume, fructe, cereale și lactate degresate.

Procedeul se va realiza de mai multe ori pe an, preferabil sezonier, o dată la 3 luni.

Index terapeutic în afecțiunile biliare

(v. indicele terapeutic în afecțiunile hepatice - nu există diferențe semnificative)

AFECȚIUNILE APARATULUI URINAR

Funcția esențială a aparatului urinar este eliminarea reziduurilor metabolice rezultate din activitatea organismului. în sens general reziduurile metabolice sunt rezultatul prelucrării substanțelor pătrunse în organism ca alimente, medicamente etc. Organismul face efortul de a asimila aceste substanțe, de a le aduce la parametri proprii, iar cele pentru care acest efort eșuează sunt eliminate în primul rând prin urină (includem aici și pe cele care sunt detoxifiate la nivelul ficatului prin diverse reacții de oxidare, hidroxilare, metilare, acetilare etc, transformate astfel în substanțe hidrosolubile, pentru ca în final să fie eliminate prin urină), dar și prin bilă, transpirație etc. Extinzând aceasta la nivel subtil, rinichiul este cel care are rolul de a ne debarasa de energii reziduale, mai grosiere sau mai subtile, de natură eterică, emoțională sau mentală, în felul acesta prezervându-se *armonia dintre om și mediul* în care trăiește.

Influențe de orice fel (substanțe, bioenergie, trăiri, idei), provenind din mediul exterior, pătrund permanent în ființa noastră. Pentru a se menține în armonie cu acest mediu, organismul uman trebuie să fie capabil să discearnă între ceea ce îi este util și ceea ce îi este inutil sau chiar dăunător, pe cele dintâi digerându-le și asimilându-le, pe cele din urmă eliminându-le." Așadar, un rol esențial revine discernământului, funcție atribuită în mod simbolic ficatului, prin rezonanță cu zodia Săgetătorului, având ca verb caracteristic „a înțelege" - trebuie să înțelegem ce ne folosește din tot ceea ce primim din mediul exterior, contribuind la binele și la evoluția noastră ca ființe umane, deosebindu-1 de ceea ce este nefolositor sau chiar nociv, degradându-ne, înjosindu-ne, menținându-ne într-o stare de disconfort, suferință. Practic orice incidență a exteriorului asupra ființei noastre va conține aceste două aspecte, reductibile în ultimă instanță la antinomia fundamentală bine - rău. Propriu-zis, nici o experiență nu poate fi considerată rea, negativă; toate ne sunt, de fapt, necesare, ca instrumente de înțelegere a lumii și mai ales a propriei noastre ființe. Sunt mijloace prin care ne cunoaștem pe noi înșine, înțelegem resorturile profunde ale reacțiilor noastre, aceste învățăminte reprezentând acel „bine" conținut în fiecare experiență. De cele mai multe ori însă, evenimentele neplăcute ori dureroase lasă, la cei mai mulți oameni, în primul rând amprenta suferinței: tristețe, depresie, melancolie (predominanța apei), mânie, indignare, revoltă, furie, ură, răzbunare (dominantă de foc), teamă, nesiguranță, agitație, anxietate (pecetea aerului). Toate acestea constituie reziduurile emoționale care persistă în ființă după un astfel de eveniment și pe care, în mod normal, ar trebui să le eliminăm.

Dacă procesul de eliminare nu se realizează, acestea vor persista ca impurități blocând fluxurile normale, firești de energie prin ființa noastră: fie că

este vorba de energia eterică (orice întrerupere a fluxurilor normale prin stază, încordare ori spasm - blocaje bioenergetice, manifestate prin diferitele senzații de durere, disconfort, alături de palpitații, dispnee, balonare și variate alte simptome lipsite de un substrat organic - așa-zisele tulburări funcționale), emoțională (stări persistente de supărare, ranchiună, teamă etc. - blocaje emoționale) sau mentală (gânduri persistente, care ne împiedică să mai gândim obiectiv, să mai percepem corect realitatea, devenim părtinitori, avem idei fixe, atribuim tuturor evenimentelor anumite etichete standard, forțăm totul în anumite tipare procustiene, incapabili să mai admitem ceva nou - blocaje mentale).

Existența acestor *blocaje,* mai ales a celor mentale și emoționale va distorsiona fundamental felul în care ființa respectivă percepe realitatea, mediul în care trăiește și, în mod particular, raporturile ei cu ceilalți oameni. Va fi indusă astfel o stare de *dizarmonie în relațiile cu semenii,* exprimată prin conflicte, neînțelegeri, diferende persistente, de multe ori nejustificate de fondul circumstanțelor: probleme curente, ușor rezolvabile, devin de nesoluționat, nu se poate ajunge la o înțelegere, nu se poate realiza o armonie a opiniilor, se „caută nod în papură", sunt inventate piedici acolo unde nu sunt, lucrurile sunt complicate inutil etc, numai și numai fiindcă unul sau mai mulți dintre cei implicați nu sunt capabili să depășească anumite inerții, ranchiune, ezitări, sunt sceptici, pătimași ori temători. Eliminarea acestora ar reprezenta premiza unei *relații armonioase și echilibrate cu mediul,* cu exteriorul. Energia stagnantă, reprezentată de emoții și gânduri joase („deșeuri", „mizerii"), negative, se proiectează asupra spațiului exterior al individului, afectându-i capacitatea de percepție a realității, care este percepută prin acest filtru alterat, deformându-i relațiile cu ceilalți.

Este momentul realizării unui paralelism simbolic cu noțiunile de astrologie medicală, în care aparatul urinar (alături de întreaga zonă lombară) este considerat a fi patronat de semnul Balanței, la rândul ei guvernată de planeta Venus, metafora frumosului și armoniei. Balanța este expresia dorinței de echilibru: cele două talere trebuie să ajungă la același nivel, la înțelegere, prin mediere, tratative. Pentru aceasta trebuie înlăturată însă orice fixitate, părtinire, reținere, resentiment care pot ține unul dintre talerele balanței într-o anumită poziție (fie că este tras la fund de greutatea inerțială a apei și pământului, fie împins tot timpul în sus de teama volatilă și instabilă a aerului, fie fixat la un anumit nivel de tensiunea și încordarea focului). Tocmai acest rol fundamental este atribuit de psihosomatică aparatului urinar (atât celui recunoscut anatomic cât mai ales extensiei lui subtile), afecțiunile lui fiind consecințele, în plan fizic, ale perturbărilor anterioare din planurile mai subtile.

La acest proces participă atât ficatul cât și rinichiul, cu deosebirea că la

nivelul ficatului esențială este funcția de a discerne și de a aduce la parametrii organismului, în timp ce la nivelul rinichiului accentul cade pe funcția de eliminare. Organismul elimină prin bilă ceea ce este liposolubil și prin urină și transpirație ceea ce este hidrosolubil. Din punct de vedere elemental, lipidele au rezonanța focului și a apei, fiind vorba de energii, emoții, gânduri mai degrabă fierbinți: mânie, iritabilitate, dar și anumite forme de invidie, gelozie, resentimente etc. Toate acestea, prin acumulare și condensare, vor genera un exces de bilă cu variate forme de probleme biliare. Prin rinichi vor avea tendința de a se elimina energii reziduale „hidrosolubile" având mai ales rezonanța apei (atașament, complacere, inerție, depresie, tristețe, tendința la izolare) și a pământului (instinctul de supraviețuire, dorința de a avea o bază de susținere, o siguranță din punct de vedere material, social, afectiv, ideatic). De aceea cele mai multe plante diuretice, pe lângă acțiunea în plan fizic de eliminare a apei în exces (și de regulă a sării, echivalentul mineral al tendinței de conservare, păstrare - o corelație practică este utilizarea sării pentru conservarea alimentelor), au și o acțiune subtilă de a elimina tendința la inerție, atașament, tendința de complacere în diferite situații sau stări. Vom urmări felul în care câteva dintre cele mai cunoscute plante diuretice realizează această acțiune.

Diureză înseamnă eliminarea apei excesive. Multe dintre remediile diuretice elimină nu numai apa, ci și pământul rezidual; altele, apa și focul rezidual; sau toate trei. Se realizează astfel diferite variante ale acțiunii generale purificatoare (sensul larg al noțiunii depurativ), farmacodinamic concretizată în acțiuni de eliminare pe căi naturale: diuretică (elimină apa) și sudorifică (elimină apa și focul - în febră, de exemplu), coleretică-colagogă (elimină apa și focul), expectorantă (elimină apa și pământul acumulate în tractul respirator).

îndepărtarea apei reziduale din structură (apa stagnantă), prin creșterea eliminărilor de urină, face utile diureticele la pacienții cu retenție hidrosalină. Capacitatea de a înlătura acumulările grosiere ale apei și pământului se exprimă și prin acțiunea antireumatismală și cea expectorantă (mucusul bronșic este considerat o formă de eliminare a excesului dăunător de apă și pământ de la nivelul tractului respirator și, odată cu el, a tuturor elementelor nocive, vii sau nevii).

Flavonoidele sunt cei mai importanți compuși vegetali cu efect diuretic. Este puțin probabil că acesta se exercită direct la nivelul tubilor renali, deoarece plantele diuretice nu cresc diureza la persoanele sănătoase și nu produc dezechilibre ionice, spre deosebire de diureticele convenționale. Mai precis, plantele diuretice sunt diuretice atunci când și la cine este cazul. Ele elimină *excesul* de apă și sare, evidențiat sau nu ca edeme (indiferent de cauză: insuficiență cardiacă, suferință hepatică, renală, perturbări hormonale de tip premenstrual sau climacteric etc), acțiunea diuretică fiind redusă (sau absentă) în absența retenției hidrosaline.

Vom clasifica plantele diuretice în funcție de principala lor utilizare terapeutică: întâi cele care sunt utilizate mai ales ca diuretice, ulterior cele al căror principal efect este altul decât cel diuretic (de exemplu dezinfectant, coleretic, depurativ, antidiabetic etc). Le vom prezenta în continuare în funcție de această acțiune principală. De fiecare dată vom insista asupra implicațiilor psiho-emoționale și vom demonstra felul în care acestea se reflectă în acțiunea plantei ca și în compoziția în principii active.

PLANTE ESENȚIALMENTE DIURETICE

COADA CALULUI

(Equiseti herba, tulpinile sterile uscate după recoltare de la *Equisetum arvense* L., fam. *Equisetaceae)*

Conține saponozide, flavonozide, dioxid de siliciu, ulei volatil, urme de alcaloizi (nicotină), rezine, acizi organici (aconitic, malic, oxalic), dimetilsulfonă.

Acțiune. Coada calului, unul dintre cele mai utilizate diuretice, plantă având rezonanța apei (în corelație cu efectul diuretic) și a pământului (corespunzător, are acțiune remineralizantă), este un prototip pentru a înțelege felul în care efectele subtile se reflectă direct în acțiunile farmacodinamice: elimină apa atât în aspectul ei subtil cât și în cel grosier; altfel spus, *elimină* apa *excesivă* atât la propriu cât și la figurat. *Rămâne ceea ce este fundamental* - ființa în coordonatele ei esențiale, în structurile care îi dau forță și verticalitate, o verticalitate flexibilă; sunt înlăturate divagațiile, balastul (apa inutilă), care obturează claritatea perspectivei, încărcând și camuflând imaginea esențială, *amprenta caracteristică și unică a ființei.*

Planta este utilă pentru a ne extrage din stările apoase de complacere și melancolie (tristețe, tendință la izolare și însingurare depresivă, înecați în convingerea că nimeni nu ne iubește), care ne fac să nu ne mai recunoaștem, să uităm de propria noastră identitate și autonomie. *Întărește emoțional, restructurează psihicul* într-un mod clar și simplu. Corespunzător, în plan fizic, consolidează țesutul conjunctiv prin creșterea sintezei de colagen (sub acțiunea saponozidelor) și prin aportul de săruri minerale.

îndepărtează dependența și influențabilitatea, hrănind și susținând structura bazală a ființei. Hrănește nu cu elemente nutritive, substanțiale, ci funcționale, ordonate; nu cu materie, ci cu energie, cu vectori de forță, cu linii de putere; nu cu principii alimentare, ci cu principii catalitice active (cu oligoelementele necesare enzimelor). Dă forță și suplețe, formă și individualitate. *Ne face să știm*

cine suntem și ce vrem, să ne înălțăm vertical din mlaștina gregarului, cotidianului, banalului. Esențializează ființa, o ajută să-și sintetizeze propriile direcții de evoluție, să-și găsească locul potrivit, drumul către realizare, potențialul real, pe care nu și-l cunoștea sau pe care se ferea să-l recunoască, să înțeleagă ordinea firească a lucrurilor, să intuiască prioritățile.

Conferă siguranță, rezistență, imunitate (este antiseptic urinar), vitalitate, voință calmă, susținere, încredere izvorând din ordine. întărește puterea de răspuns a organismului la factori externi perturbatori. Corespunzător, în plan fizic, este utilă pentru a întări țesuturile dure ale organismului: oase, unghii, dinți, de asemenea în stările de debilitate, anemie, convalescență, în boli consumptive: TBC, cancer etc.

Acțiunile diuretică și antiinflamatoare se datorează unei cooperări sinergice între saponozide, flavonozide, dioxidul de siliciu și uleiul volatil.

Este întrebuințată în inflamații / iritații urinare. Utilitatea în afecțiunile reumatismale se leagă nu numai de acțiunea diuretică, ci și de aceea de consolidare a țesutului conjunctiv. Unii autori recomandă coada calului pentru suferințe respiratorii, cum ar fi bronșitele, datorită acțiunilor expectorantă și bronhodilatatore. în particular, se poate utiliza în cordul pulmonar decompensat (se adaugă acțiunea de eliminare a retenției hidrosaline și eventual cea protectoare gastrică - hipoacidifiantă și antihemoragică -, cunoscută fiind susceptibilitatea acestor pacienți de a dezvolta ulcer); în tuberculoză, este util mai ales pentru acțiunea remineralizantă. Este indicată pentru stările de convalescență, astenie, debilitate (prin conținutul în săruri minerale), inclusiv în anemii, în particular în cele condiționate de pierderi acute sau cronice de sânge la nivel digestiv, mai ales prin ulcer gastric sau duodenal (intervine, eventual, efectul hemostatic și cel de scădere a acidității). Desigur, se folosește și în ulcerul peptic, în mod special când acesta se asociază cu una din condițiile menționate (la persoane slabe, astenice, anemice, bronșitici cronici).

Efecte similare de structurare, amplificare a stării de stabilitate, siguranță și încredere, de întărire și revigorare, eliminarea stărilor *apoase,* de complacere și lâncezeală (în plan fizic acestea corespund efectelor remineralizant, hrănitor și respectiv celui diuretic) au și ***troscotul*** și ***pirul.***

TROSCOT

(Polygoni avicularis herba, partea aeriană înflorită a speciei *Polygonum aviculare* L., fam. *Polygonaceae)*

Conține flavonozide, taninuri, derivați antrachinonici, rezine, ceruri, steroli, glucide, mucilagii, acizi organici, vitamina C, săruri minerale cu predominanța dioxidului de siliciu, urme de ulei volatil.

Acțiune. Din punct de vedere psiho-emoțional troscotul este indicat pentru cei lipsiți de ordine interioară, care nu știu să discearnă prioritățile și nu își cunosc direcția pe care o au de urmat, sunt nesiguri, confuzi și ezitanți, nu știu ce vor, nu au un scop bine definit, nu se pot decide să acționeze sau o fac dezordonat, fără convingere, fără un plan clar, bâjbâind haotic. Troscotul elimină ceea ce este amorf, lipsit de structură, formă și contururi nete, aspecte caracteristice stării lichide. Așadar, elimină apa - în plan fizic este diuretic datorită flavonoidelor. Aduce în loc *organizare,* ierarhizare, coordonare, hrănire, *soliditate structurată* energetic în linii și noduri, vectori și canale, vitalitate ordonată și funcțională dată de vehicularea eficientă, inteligentă, controlată, conștientă a energiei. Insuflă sentimentul de unitate a ființei, de stabilitate, susținere, siguranță, încredere, ocrotire paternă. Reflexia în plan fizic o constituie acțiunea astringentă - strângere, restrângere, esențializare, delimitare - imprimată de taninuri. Ca urmare, troscotul are efect hemostatic, diminuează inflamația și promovează repararea leziunilor cu refacerea integrității mucoaselor, fiind util în probleme digestive (diaree, hemoragii digestive, ulcer gastric și duodenal), ginecologice (menometroragii). Favorizează dobândirea unei *eficiente ordonate, izvorâte din cunoaștere* - cunoașterea potențialului și a instrumentelor specifice: a ști când să acționezi și când nu, a ști cine ești și ce vrei, a avea încredere în ceea ce faci și întreprinzi, sistematic, direcționat, ordonat. Toate acestea se corelează perfect cu acțiunea farmacodinamică de tonic general (atribuită sărurilor minerale, vitaminei C și substanțelor nutritive), fiind util în stări de astenie și suprasolicitare, convalescență prelungită după boli debilitante, maladii cronice (inclusiv tuberculoză).

Ca diuretic este folosit în stările de retenție azotată, retenție hidrosalină, dar și în afecțiuni articulare, inclusiv în gută. Este menționat și un efect hipotensiv, care, alături de cel diuretic, îl recomandă în suferințe cardiace (hipertensiune, insuficiență cardiacă).

PIR

(rizom de pir - *Graminis rhizoma,* rizomul plantei *Agropyron repens* L. Beauv. sin. *Triticum repens* L, fam. *Poaceae)*

Conține triticină și inulină (polifructozani); alte glucide simple sau complexe (fructoză liberă, manitol, inozitol, mucilagii), urme de ulei volatil (95 % agropiren - un derivat poliinic și 5 % carvonă), carotenoide, vitamine ale complexului B, acid salicilic, săruri de potasiu.

Acțiune. Pirul te ajută să-ți redelimitezi structura în aspectele ei bazale, *să revii la punctul originar,* de referință. Util când nu mai reușim să ne regăsim pe noi înșine, fie în situațiile în care ne-am pierdut în masa generală, fie în cele în care suntem suprasolicitați de exterior, epuizați, când toate sunt amestecate,

neclare, difuze; când matricea energetică a ființei se dizolvă în mediu, în atmosfera generală, își pierde contururile și reperele esențiale. Ne ajută să o reconectăm la filonul ei primar, reinfuzând în trama energetică, impulsul originar de vitalitate care i-a fost dăruit ființei, efect subtil aflat în corespondență cu prezența de glucide simple sau complexe, inclusiv sub formă de polimeri - (principalii compuși activi) alături de vitamine, carotenoide și săruri minerale.

Nu dă soliditate, ci *conștiința identității* și *a vitalității primare,* debarasându-ne de toate reziduurile și influențele străine, protejându-ne de agresiuni exterioare. Acțiunea de îndepărtarea a deșeurilor se corelează cu cea depurativă a produsului vegetal, manifestată prin efectele diuretic, diaforetic, laxativ, expectorant, coleretic și colagog (inclusiv de dizolvare a calculilor biliari). Protecția în plan subtil față de incidențele energetice exterioare nocive se repercutează farmacodinamic în acțiunea antiinfecțioasă (antimicrobiană, antifungică - prin agropiren: oxidarea foarte ușoară a derivatului poliinic cu formare de cetone este, se pare, responsabilă de acțiunea dezinfectantă) și febrifugă.

La nivel cardiovascular se pare că are o acțiune de scădere a tensiunii arteriale (temporară și proporțională cu doza administrată).

Este utilizat în tratamentul afecțiunilor tractului urinar (inflamatorii și / sau infecțioase, litiază); genitale (uretrite); reumatismale (artroze, gută); în hipertensiunea arterială (efectul hipotensiv alături de cel diuretic); metabolice (obezitate, hiperuricemie, diabet); biliare (tulburări de motilitate, litiază); pancreatice (deficit secretor - stimulează secreția pancreatică); respiratorii (viroze, tuberculoză). Utilitatea în infecțiile respiratorii este corelată cu acțiunile febrifugă, sudorifică, antiinfecțioasă (în fazele acute ale bolilor), dar și cu cea tonică-remineralizantă (în convalescență, inclusiv în tuberculoză). Ca diuretic este folosit și în stările de retenție hidrosalină. Unele surse îl amintesc în tratamentul afecțiunilor hepatice (hepatite acute și mai ales convalescența hepatitelor acute, hepatite cronice, ciroze hepatice - mai ales cu ascită) și în inflamațiile tractului digestiv.

Aparent, efectele subtile ale acestor trei plante (coada calului, troscotul și pirul) sunt dificil de diferențiat. Toate trei manifestă într-o măsură mai mare sau mai mică două aspecte: cel de eliminare a tendințelor apoase și acela de recâștigare a sentimentului propriei identități. *Coada calului* întărește, consolidează, eliminând tendințele depresive și melancolice, sentimentul de izolare și de a nu fi iubit; *troscotul* ordonează, structurează și dă o direcție clară în intenții și fapte; iar ***pirul*** fundamentează, reconectează la matcă, la filonul originar.

COZI DE CIREȘE și VIȘINE

(*Cerasi stipites,* pedunculii recoltați de la fructele mature ale arborilor *Cerasus vulgaris* Mill. sin. *Prunus cerasus* L, cireș, și *Cerasus avium* (L.) Munch., vișin, fam. *Rosaceae)*

Conțin flavonoide, saponine, săruri de potasiu, Janinuri catehice, proantocianidoli.

Acțiune. Din punct de vedere subtil, cozile de cireșe *extrag* apa, *surplusul* și *lasă în urmă esențialul,* în corelație cu efectul diuretic (datorat sinergismului dintre flavonoide, saponine și săruri de potasiu), fiind recomandate în afecțiunile urinare (inflamatorii, infecțioase, litiazice), reumatismale (boală artrozică, gută) și pentru eliminarea retenției hidrosaline de diferite cauze (cardiace, renale, hepatice).

Induc sobrietate, lipsa înfloriturilor și a exceselor, ceea ce se reflectă în utilizarea lor în boli metabolice (gută, obezitate, ateroscleroză). Sunt utile pentru cei care-și pierd vremea cu nimicuri, preocupându-se de lucruri inutile, al căror timp și fapte se diluează în vorbe de umplutură și gesturi parazite, făcute pentru a fi făcute, fără o direcționare clară, fără un scop precis. Nu îți mai vine să pierzi vremea cu lucruri în plus, cu gesturi și vorbe de circumstanță. Pui preț doar pe ceea ce are certă valoare și utilitate. Preferi simplitatea, atitudinile directe, *a merge de-a dreptul la obiect, la* ceea ce este *semnificativ,* esențial. Te fac să fii clar, simplu și pragmatic, să zici totul de-a dreptul, fără ocolișuri, alegând calea cea mai directă, metoda cea mai eficientă, *drumul cel mai scurt care duce la fruct.*

înlătură fandoseala, sclifoseala, pălăvrăgeala, te învață să fii tu însuți, să simți și apoi să faci exact ceea ce simți, să savurezi gustul vieții și al lumii, să le iubești cu tot sufletul, așa cum sunt, fără a le mai deforma: cei prea închistați se deschid iar cei prea extravertiți se temperează. Dau poftă de viață, umor, voioșie, bună dispoziție, dar și bun simț; eficiență, bucurie, spontaneitate. Ne dăm seama de spiritul viu care impregnează fibrele ființei noastre și toată țesătura lumii.

IENUPĂR

(fructe și ulei volatil de ienupăr - *Juniperi fructus. Juniperi aetheroleum,* pseudobacele mature și uleiul volatil de la *Juniperus communis* L, fam. *Cupressaceae)*

Hidrocarburile monoterpenice sunt principalul constituent al uleiului volatil. Mai conține glucide, acizi organici, pectine, biflavonoide, antociani, leucoantociani, taninuri, un principiu amar (juniperina), rezine, diterpene.

Acțiune. Stârnește puterea focului *armonizator,* mobilizează, purifică și sublimează emoțiile inferioare, stagnante (catharsis), disponibilizează și

direcţionează spre scopuri înalte energiile grosiere, simultan cu o senzaţie de uşurare şi ascensiune. *Fiinţa se înalţă* (asemenea focului), *descătuşată de tendinţele înrobitoare ale* apei (gelozie, posesivitate, ataşament, complacere, nostalgie, lamentare, sentimentalism) şi ale *pământului* (inerţie, inactivitate; trăiri primare, restrânse la frică, fobii, tendinţe compulsive, agresivitate, violenţă, ură, viaţa fiind doar o luptă pentru supravieţuire, obsesia pentru aspectele materiale, grosiere - hrană, locuinţă). în plan fizic, aceasta se va reflecta în acţiunea diuretică (utilă în retenţiile hidrosaline şi în afecţiunile reumatismale degenerative), sudorifică, expectorantă. Prototip al diureticelor fierbinţi, ienupărul *smulge din adormire,* înlătură inerţia, nehotărârea şi şovăiala, amplifică voinţa, direcţionează, îndeamnă la iniţiativă, la acţiune focalizată, fermă şi curajoasă, nu nebunească şi impetuoasă, ci înţeleaptă şi cumpănită (gustul picant este temperat de cel dulce).

Este util şi pentru persoanele cu dominantă de aer (temătoare, neliniştite, împrăştiate): focul *elimină tendinţa de dispersare* a aerului, îi dă un sens, o adună într-un unic elan ascendent, mobilizator, de transformare şi elevare, creşte atenţia, luciditatea, capacitatea de analiză, în timp ce gustul zemos şi dulce induce o stare de hrănire, *vitalizare,* regenerare şi stabilitate, împăcare, mulţumire şi calm. Aceasta explică utilizarea în diversele tulburări funcţionale de **tip** neurovegetativ cu substrat psihic. Tonifică, te face alert, încrezător şi luminos, aduce detaşare (prin gustul amar) şi interiorizare (prin gustul astringent), prospeţime, claritate şi limpezime mentală (prin amplificarea energiilor eterului).

Amplificarea armonioasă a focului, legată mai ales de conţinutul în compuşi volatili, se reflectă în stimularea funcţiilor digestive, fiind util la pacienţii cu anorexie, hipotonie şi hiposecreţie gastrică (stomahic), deficit funcţional pancreatic şi hepatic, diverse forme de dispepsie, balonări, colopatii funcţionale (antispastic şi carminativ - elimină aerul excesiv) etc. Tot focul, dar în aspectul purificator, este responsabil de creşterea puterii de apărare a organismului şi de efectul dezinfectant, fiind util în infecţii ale tractului respirator (viroze, bronşite etc, contribuind benefic şi acţiunea expectorantă), digestiv (enterocolite etc, se adaugă acţiunea de amplificare a focului digestiv), urinar (acţiunea bactericidă directă fiind potenţată de cea diuretică - efect de spălare a căilor urinare).

Asemeni majorităţii remediilor folosite în fitoterapie, ienupărul (mai ales prin compuşii volatili) acţionează reglator (nu amplifică sau scade fără discernământ). Ca atare, el poate exercita asupra focului, atunci când acesta este excesiv, şi o acţiune de temperare, fiind considerat antiinflamator şi analgezic (pentru dureri inflamatorii) şi folosit ca atare în inflamaţiile respiratorii, digestive, urinare, dar şi articulare şi cutanate (unde intervine şi efectul antipruriginos). Este considerat antilitiazic biliar şi urinar.

SÂNZIENE. ***DRĂGAICĂ***

{Galii herba, partea aeriană înflorită de la *Galium venim* L. - sânziene galbene, *G. aparine* L- lipicioasă, *G. mollugo* L. - sânziene albe, *G. cruciata* (L.) Scop. - smântânică, fam. *Rubiaceae)*

Conţine iridoide (asperulozidă etc), flavonozide, acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri: acid clorogenic), tanin, cumarine, acid citric, enzime, substanţe minerale.

Acţiune. Probabil cea mai limitatoare tendinţă a persoanelor cu dominantă de apă şi pământ este inerţia, tendinţa de a se complace într-o situaţie dată, ataşamentul faţă de o persoană, un obiect, o stare de lucruri. De aici dificultatea de a se transforma. Pentru cei care trebuie să-şi asume acest proces de revoluţie interioară, sânzienele sunt cele care aduc liniştea (acţiune sedativă şi antispastică) şi puterea introspectivă, capacitatea de a analiza, sintetiza şi decide: *ne adunăm şi ne evaluăm forţele, ne contemplăm experienţa* de până atunci, scrutăm viitorul, tragem linie şi luăm o hotărâre esenţială. Ne îndeamnă la autoexprimare creatoare (legat de aceasta, sunt considerate afrodisiace şi utilizate pentru tratarea impotenţei).

în gustul plantei se îmbină amarul, dulcele şi astringentul: în orice suferinţă (gustul amar) se ascunde sâmburele unei bucurii (nuanţa dulceagă). în orice eveniment, fie el şi dureros, există o parte bună: stropul de învăţătură care poate fi folosit într-un sens creator. Nu trebuie să capitulăm, copleşiţi de mâhnire şi răsfirându-ne în tristeţe, ci să ne contragem lăuntric (gustul astringent), regăsindu-ne în noi înşine, în adăpostul ocrotitor al inimii, în liniştea lui caldă care ne învăluie tăcută, curmând zbaterea. Depăşind momentele de dezamăgire, dobândim, prin concentrarea experienţei, miezul tainic al cunoaşterii, care deschide porţile unei noi etape evolutive. Din poticnelile trecutului se zămisleşte viitorul: ascensiunea şi căderea, mulţumirea şi neîmpăcarea, încântarea şi dezgustul, se reunesc, abstrase în esenţă. Din noianul de variante, mijeşte calea de mijloc, în care toate au fost resorbite. Domoleşte răbufnirile, aduce echilibru şi detaşare, măsură şi sobrietate, curaj şi încredere în sine. Fericirea e în interiorul nostru - trebuie doar să o redescoperim. Zbuciumul zilei este înghiţit de umbra neghicitelor mistere ale nopţii, larma amuţeşte, firea alunecă în tăcerea care străjuieşte un nou început, în acalmia zonei de cumpănă de dinaintea unei noi acţiuni, care ne absoarbe din obişnuinţa tumultului cotidian. Este intervalul de hiatus - adesea imperceptibil pentru cei împăienjeniţi în realitatea trivială -, din care se iscă orice schimbare: sânzienele sunt utile pentru cei care vor să-şi prefacă viaţa, urcând pe o nouă treaptă existenţială; pentru acele momente când trebuie să asimilăm tâlcul faptelor din trecut, lăsându-ne pătrunşi de semnificaţia lor, înainte de a ne urni într-o nouă călătorie.

Sânzienele elimină din făptură nămolul nostalgiilor (sunt diuretice și depurative); aduc flexibilitate, deschidere către noi orizonturi, în locul rigidității (sunt antireumatice). Li se atribuie și efect laxativ și antiseptic. Sunt utilizate în afecțiuni urinare, reumatismale (inclusiv gută), cutanate (erupții), retenții hidrosaline, impotență.

OSUL IEPURELUI

(rădăcină de osul iepurelui - *Ononidis radix,* rădăcinile de la *Ononis spinosa* L; se pot folosi și rădăcinile de la *Ononis hircina* Jacq., fam. *Fabaceae)*

Conține saponozide triterpenice; izoflavone, pterocarpani, onospina (glicozida unei fenilbenzocetone), ulei volatil, tanin, alături de ulei gras, glucide și săruri minerale.

Acțiune. Osul iepurelui este o plantă având rezonanța pământului și apei. Împreună, acestea generează noroi, care, în plan subtil, are conotația complacerii (bălăceală) - planta este capabilă *să ne extragă din mocirla tendințelor subconștientului*.

În acest domeniu, necunoscut pentru cei mai mulți oameni, se află impulsurile primare; este matcă originară a instinctelor, a obsesiilor și dorințelor irezistibile, a resentimentelor inexplicabile, a pasiunilor și pornirilor necontrolabile - aspecte tenebroase izvorâte din subteranul conștiinței, care ne condiționează gândurile, sentimentele, atitudinile, menținându-ne în anumite tipare de nedepășit. Cu ajutorul acestei plante putem să ridicăm la suprafața conștiinței aceste tendințe obscure și astfel să ne debarasăm de ele (este depurativă), protejându-ne de agresiunile externe care își găsesc în pornirile joase focare de rezonanță și puncte de atac (efecte antiseptice asupra tractului urinar).

În plan fizic, aceasta se va reflecta, desigur, în efectul diuretic, datorat sinergismului dintre saponozide (onocerina), flavonoide și uleiul volatil. Planta favorizează eliminarea calculilor renali (materializări, prin condensare progresivă, ale blocajelor subtile care împiedică manifestarea pornirilor subconștiente). Dizolvarea atașamentelor și a conservatorismului se reflectă în acțiunea saluretică iar debarasarea de trăirile fierbinți (patimi, dorințe aprinse) în efectul colagog. Conținutul de tanin induce o acțiune antihemoragică

Prin acțiunea diuretică și cea antiseptică urinară, este utilă în tratamentul afecțiunilor tractului urinar (litiază, infecții, retenție azotată). Efectele diuretic și saluretic sunt valorificate în tratamentul stărilor de retenție hidrosalină (de cauză fie cardiacă, fie renală). Acțiunea diuretică se corelează și cu utilizarea în afecțiuni reumatice (inclusiv gută) iar cea depurativă, empiric, cu recomandarea pentru afecțiuni cutanate (eczeme, alergii) și metabolice (obezitate, gută). Unele surse o recomandă în tratamentul bronșitelor.

Lemnul dulce, plantă aparținând aceleiași familii *(Fabaceae = Leguminosae)* și având un gust asemănător (dulce - amar și puțin picant), are efecte similare, deși acțiunea diuretică este mai slabă, fiind folosit mai ales ca antiinflamator. Detalii au fost prezentate în capitolul despre afecțiunile gastrice.

ZĂMOȘIȚĂ

(Hibisci trioni herba, partea aeriană înflorită de la *Hibiscus trionum* L., fam. *Malvaceae)*

Conține flavonoide, mucilagii, substanțe minerale.

Acțiune. Zămoșița înlătură nămolul emoțiilor joase care alterează puritatea inimii, *ne extrage din șabloanele și prejudecățile subconștientului colectiv,* care ne mențin în anumite tipare de comportament, gândire și simțire, generatoare de resentimente. Corespunzător, în plan fizic, este diuretică și saluretică datorită flavonoidelor. Reamintim că aderența la colectivitate este o tendință de tip apos iar sarea este o metaforă a persistenței, conservării, atașamentului.

Conține și mucilagii (este emolientă) care conferă o senzație de protecție, în acord cu ideea de iubire maternă. Trezește puritatea, expresivitatea și creativitatea. Trezirea inimii este puntea care ne permite înălțarea energiilor din sfera gregară, socio-familială în cea a creativității înalte și pure (inclusiv de tip artistic), exprimarea, exteriorizarea emoțiilor și astfel debarasarea de ele și recâștigarea spontaneității și a firescului. Asocierea efectelor diuretic și emolient o fac utilă în inflamații / iritații ale tractului urinar, fie de cauză infecțioasă, fie litiazică. Mai este folosită și în afecțiuni gastrice, nevralgii dentare, furuncule.

MĂTASEA PORUMBULUI

(Maydis stigmata, stilurile și stigmatele recoltate de la florile femele ale speciei *Zea mays* L, porumb, fam. *Poaceae)*

Conține flavonoide, saponine, săruri de potasiu, vitamine K, C, B6, E, alantoină, steroli (stigmasterol, (3-sitosterol), lipide, oze, taninuri, ulei volatil, rezine, substanțe minerale.

Acțiune. Hrănește, armonizează aspectele contrarii, tempereză emoțiile fierbinți, iritabilitatea. Detensionează, împacă, aduce relaxare, siguranță, stabilitate, echilibru, utilă atunci când vâltoarea problemelor cotidiene ne depărtează de aspectele fundamentale, absorbindu-ne în planul grosier. Indicat pentru persoanele prea implicate, care se consideră centrul universului, crezând că lumea s-ar opri fără ele. Utilă când ne săturăm de atâta frământare și ambiție, când aprinderea și încrâncenarea ne impun eforturi îndelungate și dispersate în multe direcții, susținute egotic și care, alimentate doar cu propria noastră energie, ne consumă, ne extenuează.

Absoarbe tendința de a ne împrăștia în exterior, aducând interiorizare,

claritate, limpezime, dizolvând tensiunile, oblojind rănile, întregind ființa. Prin efectul hrănitor aduce protecție, mulțumire, împlinire și armonie. Te simți împăcat, confortabil, liber. Elimină orice încordare inutilă. Odihnește, aduce răgaz, centrare și hrănire afectivă - poți gusta în voie nectarul vieții. Mentalul și senzația de timp, de curgere, de ciclicitate dispar, înlocuite de eternul prezent, cu sentimentul de integrare într-un mecanism natural în care totul își urmează cursul firesc. Ne învață *să abordăm viața într-un mod calm, cu iubire,* orientându-ne spre aspecte și valori fundamentale, prețuind și *bucurându-ne de lucrurile simple,* elementare. Implicarea și înverșunarea sunt inutile, deoarece în permanență există Cineva care ne susține. Te îndeamnă să te lași în voia firii, să înțelegi că tot ce se petrece are un rost, să trăiești starea de unitate, de regăsire în spațiul inimii, adevăratul cămin și adăpost al ființei.

Diuretică prin sinergismul de acțiune dintre flavonoide, saponine și săruri de potasiu. De asemenea, are efecte hemostatice, colagoge, laxative și hipoglicemiante. Ca diuretic este întrebuințat în suferințe urinare (litiază, dar și ca antiinflamator în infecții ale tractului urinar), articulare (reumatism, gută - fiind util pentru eliminarea acidului uric), stări de retenție hidrosalină (edeme, ascită, hidrotorax, adesea asociate cu oligurie, de diverse cauze, între care insuficiența cardiacă, glomerulonefrită, perturbări ale echilibrului hormonal feminin - premenstruale, menopauză), obezitate. Acțiunea colagogă o face utilă în afecțiuni ale veziculei biliare. în afecțiunile ginecologice este valorificată acțiunea hemostatică (metroragii, menoragii cu sau fără dismenoree, inclusiv din perioada periclimacterică), mai ales dacă este vorba de o femeie obeză, care are tendința de a reține apă și sare și / sau probleme urinare, reumatismale, biliare.

SPLINUȚĂ

{Solidaginis summitates, somitățile înflorite ale speciei *Solidago virgaurea* L. fam. *Asteraceae)*

Conține ulei volatil, saponozide, azulene, taninuri catehice, acizi polifenol-carboxilici (ODP-uri: cafeic, clorogenic), flavonozide, cumarine, poliholozidele imunomodulatoare Fi și F_2 (fructani), heterozide ale saligenolului (antipiretice, antiinflamatoare, analgezice, antiagregant-plachetare).

Acțiune. Armonizează nivelului apei, insuflând *dezinvoltură și cuprindere,* diplomație și simplitate în relațiile familiale și sociale, ființa înglobând parcă simultan mai multe făpturi. Te învață să faci lucrurile în ritmul propriu, într-un calm activ, degajat și relaxat, urmând drumul drept, precum o săgeată direct la țintă. În toate există o măsură, un echilibru și un rost. Lucrurile se reașază în ordinea lor justă: dorință fără putere înseamnă frustrare iar puterea fără har este zadarnică. Harul vine de la Dumnezeu, prin umilință, reîntoarcere către esență și regăsire în suflet.

Dispersată în preocuparea pentru lucruri mărunte exterioare, ființa se adună și se reîntregește (astringentă, antidiareică, antihemoragică, cicatrizantă prin taninuri), susținută și tămăduită, reconfortată cu asprimea blândă a înțelepciunii, cu bunătate înțelegătoare și răbdătoare (antiinflamatoare prin saponozide, azulene și derivați ai saligenolului). Protejează de agresiunile exterioare (este antiseptică și imunomodulatoare). Splinuța nu îți reamintește suferințele, nu îți scoate ochii cu greșelile făcute, ci te ajută să le lași în urmă, să privești înainte împăcat, dincolo de tine și de durerile de moment, să mergi mai departe, să guști viața și să o trăiești în mod direct, debarasându-te de gânduri și emoții reziduale apoase (diuretic prin flavonozide și saponozide, expectorant prin saponozide) ori fierbinți (coleretic colagog prin ODP-uri). Este o *invitație de a fi.*

Ca diuretic, este utilizată în retențiile hidrosaline, în afecțiunile urinare (litiază, infecții - este și antiseptică) și reumatismale. Ca antiseptic și astringent este folosită pentru tratarea leziunilor ulcerative, infectate sau nu, de la nivelul pielii (plăgi) sau mucoaselor, mai ales digestive: leziuni ale cavității bucale (afte, stomatite, dar și în nevralgii dentare), în sindroamele diareice de diverse cauze (enterocolite), inclusiv când se asociază cu hemoragii intestinale (dizenterie etc.).Ca expectorant și antiseptic, în afecțiuni respiratorii. Ca astringent (antihemoragic și cicatrizam), în metroragii. Drept coleretic, în suferințele biliare.

O plantă folosită frecvent pentru proprietățile diuretice este și ***tarhonul,*** recomandat în stările de retenție hidrosalină și datorită capacității de a da gust alimentelor nesărate din cadrul regimului hiposodat (este un apreciat și savuros condiment, datorită conținutului de compuși volatili). Efectul subtil este în consonanță cu acțiunea diuretică: favorizează delimitarea de influxurile exterioare și cristalizarea conștiinței dizolvată în oceanul tendințelor gregare, permițând astfel definirea personalității în ceea ce are aceasta mai original și mai caracteristic.

PLANTE DIURETICE PREDOMINANT DEZINFECTANTE

Unele plante diuretice îmbină acțiunea diuretică cu cea dezinfectantă și cea astringentă (deși aceasta din urmă nu se exercită fizic la nivelul tractului urinar, dată fiind absorbția redusă, practic absentă a taninurilor din tractul digestiv). Sunt mai ales plante din *fam. Ericaceae:* merișor, afin, strugurii ursului. Complexul de acțiuni farmacodinamice este o reflectare în plan fizic a efectelor subtile psihologice ale plantelor:

- efectul *diuretic* simbolizează eliminarea stărilor de complacere, de dependență, de receptivitate și vulnerabilitate (tendința de a se victimiza, de a se subordona, obediența în defavoarea propriilor necesități);

- efectul *astringent* - retragerea în interior, izolarea de incidențele exterioare dispersante, protejarea printr-o armură solidă (acțiunea principiilor active astringente - taninurile - de întărire, de solidificare, de strângere și compactare a barierelor care ne delimitează de exterior - mucoasele, tegumentul) a propriei ființe față de solicitările, pretențiile, impunerile din afară, față de influențe și tentații, de conveniențe de ordin socio-familial, profesional etc, odată cu dobândirea unei coerențe interioare, a cristalizării personalității cu nevoile și aspirațiile care îi sunt proprii;
- în sfârșit acțiunea *dezinfectantă* corespunde luptei active împotriva agresiunii invadatoare, dinamizării curajului, a atitudinii de luptător, mâniei și împotrivirii, combativității - nu mai acceptăm lucrurile ca pe un dat, refuzăm să mai fim victime, respingem dependența și aservirea (inclusiv de alcool, droguri, alimente, distracții etc); principiul activ caracteristic este de tip C6, derivat de hidrochinonă, mai precis de arbutozidă.

MERIȘOR

(frunze de merișor - *Folium vitis idaeae,* frunzele de la *Vaccinium vitis idaea* L, fam. *Ericaceae)*

Conține arbutozidă și derivații ei acilați, flavone, tanin catehic și elagic, acid chinic, saponine triterpenice (acid ursolic), glucide, ceară.

Acțiune. Merișorul ajută la *conturarea personalității* și *ne ferește* astfel *să mai cădem pradă influențelor exterioare.* Interacțiunea cu ceilalți se face de pe o poziție strict delimitată, foarte cristalizată și cu o atitudine de siguranță și de detașare, fără implicare, fără înverșunare. Nimic nu ne poate invada, nu ne poate încălca ființa, târându-ne în acțiuni care să ne îndepărteze de noi înșine. Ne învață ca atunci când suntem atacați, să ne apărăm clar și categoric (este antiseptic urinar prin arbutozidă și alți fenoli), dar fără mânie sau dușmănie, fără dorință de răzbunare: odată respinsă agresiunea, ne vedem mai departe de treburi. Planta ne ajută să nu ne pierdem cu firea, să nu ne inflamăm. Elimină focul distrugător, substrat pentru inflamație, generând rezonanța agresivității, care, inevitabil, atrage din exterior atacul agenților patogeni (este antiinflamatoare prin saponine; acidul ursolic inhibă activitatea complementului seric).

Conturează personalitatea, imprimă detașare, curăță de influențe exterioare contaminante (este diuretică prin flavone și saponine), orientează către lucruri imperativ necesare, ne adună, ne strânge către interior (este astringent prin taninuri; de asemenea antidiareică și hemostatică). Reduce contactul cu exteriorul la minimul necesar. Scade febra implicării în mărunțișurile cotidiene (este sudorifică) și focalizează mintea către lucruri cu adevărat fundamentale. Induce lăuntric un proces de unificare în esența ființei, odată cu definirea netă și înțelegerea clară a tot ceea ce suntem la un moment dat, cu toate experiențelor noastre de până atunci, pentru a putea trece la o nouă etapă evolutivă. Usucă și elimină impuritățile și te pregătește de zbor - rămâne doar să ai curajul și energia pentru a te desprinde de pământ.

Combinația de acțiuni antiseptică, antiinflamatoare și diuretică fac util acest produs în tratamentul inflamațiilor tractului uro-genital, mai ales de cauză infecțioasă (cistite, pielonefrite, uretrite, leucoree). Pentru alcalinizarea urinei se recomandă administrarea simultană de bicarbonat de sodiu. în doze mari poate irita mucoasa gastrică. Tot ca diuretic și antiinflamator este util pentru suferințe reumatismale (dureri articulare, gută) iar acțiunea astringentă îl recomandă pentru enterocolite.

STRUGURII URSULUI

(frunze de strugurii ursului - *Uvae ursi folium,* frunzele recoltate de la specia *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng. sin. *Arbutus uva ursi* L., fam. *Ericaceae)*

Conține arbutozidă și derivați, hidrochinonă, tanin galic, flavone, saponine triterpenice (uvaol, acid ursolic, acid oleanolic), acizi organici (formic și chinic).

Acțiune. Strugurii ursului ne ajută să trezim în noi imaginea *luptătorului,* înlăturând tendința apoasă de complacere în atitudinea de victimă (diuretic prin flavone și saponine), teama difuză, cețoasă, nedefinită față de viață, crescând capacitatea de a ne apăra singuri (este antiseptic urinar prin arbutozidă și derivații ei). Aduce sobrietate și cumpătare, temperează (antiinflamatoare prin saponine), înlătură reacțiile excesive, fie de frică și timiditate, fie de agresivitate și violență, ambele manifestări ale sentimentului de insecuritate pe care ni-1 dă contactul cu mediul exterior. Induce capacitatea de a ne retrage în noi înșine (astringent, antidiareic și hemostatic prin taninuri), plini de încredere și siguranță lăuntrică, curajul de a afirma și a face ceea ce considerăm că este adevărat și corect și de a nu urma gloata. Este curajul de a fi noi înșine, de a ne găsi propria cale, de a explora noi moduri prin care putem crește, prin care putem deveni mai puternici.

Similar frunzelor de merișor, se utilizează în inflamațiile uro-genitale, mai ales de cauză infecțioasă (cistite, pielonefrite, hematurii de cauză inflamatorie, infecțioasă sau iritați vă - litiază; uretrite, leucoree), administrându-se concomitent bicarbonat de sodiu pentru alcalinizarea urinei. De asemenea, se folosește în inflamații ale tractului digestiv (enterocolite). Ca antilitiazic, este util în litiaza biliară și renală iar ca diuretic în suferințe articulare (artroze, gută).

Frunzele de *afin* sunt renumite mai ales pentru efectul antidiabetic, fiind prezentate în capitolul despre afecțiunile metabolice.

PLANTE DIURETICE PREDOMINANT DEPURATIVE

Multe diuretice asociază și o acțiune intensă de producere și eliminare a secreției biliare (coleretică-colagogă). Cele mai multe, grație acestei asocieri, sunt considerate depurative, adică remedii capabile să elimine reziduurile metabolice din mediul intern al organismului. Psihoemoțional, acestei acțiuni farmacodinamice îi corespunde capacitatea de a elimina tendințele emoționale inferioare („reziduurile emoționale"), înțelegând prin aceasta toate frustrările, tensiunile nerezolvate, neîmplinirile, emoțiile reprimate care persistă în structura psihică. Dintre cele trei tipuri fundamentale de emoții prezentate în discuția introductivă (de aer, de foc și de apă asociată cu pământ), plantele depurative le elimină mai ales pe cele apoase (prin urină) și fierbinți (prin bilă); ele ne ajută să ne debarasăm de atașament și de mânie, de tendința spre complacere și inerție, dar și de orgoliu și iritabilitate.

în ce privește mânia și iritabilitatea, acestea se condensează la nivel fizic, cel mai adesea, sub forma secreției biliare (și a celei acide a stomacului); pe de altă parte, bila (fierea) este o formă importantă de eliminare a colesterolului din organism (ca atare sau transformat în săruri biliare), plantele coleretice având cel mai adesea și un efect de scădere a colesterolului din sânge (hipocolesterolemiant). De aceea, în mod simbolic, asociem reziduurile emoționale fierbinți (mânie, ostilitate etc.) mai ales cu deșeurile metabolice liposolubile (pentru care secreția biliară este una dintre principalele modalități de eliminare), spre deosebire de cele hidrosolubile, care pot fi transportate prin sânge până la nivelul rinichiului, de unde sunt eliminate sub formă de urină.

Multe dintre depurative asociază și o acțiune de eliminare a acidului uric (uricozurică). Excesul de urat corespunde în plan emoțional tendinței la individualizare: acidul uric este reziduu la degradarea acizilor nucleici, care formează substanța constitutivă esențială a nucleului celulei și totodată sunt purtătorii informației genetice, care definește în mod unic și irepetabil fiecare ființă. Această tendință de individualizare, de afirmare și impunere a propriei persoane (și de aici orgoliul, pornirile dominatoare etc.) constituie o altă nuanță a tipologiei de foc.

Tot un proces de metabolizare are loc și în plan psiho-emoțional în ceea ce privește conjuncturile pe care le trăim și influențelor provenite din exterior, care sunt toate prilejuri de a ne descoperi și a ne înțelege pe noi înșine, de a ne căuta și a ne regăsi esența profundă. Asemeni metabolismului, și acesta este un proces de asimilare interioară și metamorfozare lăuntrică a exteriorului, a evenimentelor pe care le parcurgem, care, în sens ultim, pot fi toate interpretate ca lecții de viață, ca stimuli care ne îndeamnă spre autoperfecționare. Cel care realizează această transformare este focul subtil, stimulat de gustul amar, gust care conferă și

detașarea, „răceala", evitând astfel orice implicare egotică.

Unele dintre aceste plante sunt prezentate în capitolul despre afecțiunile hepato-biliare ***(anghinarea, păpădia),*** altele în cel despre afecțiunile cutanate ***(brusture, trei frați pătați, frasin, mesteacăn*** **).**

PLANTE DIURETICE PREDOMINANT EMOLIENTE

Sunt diuretice care asociază o acțiune emolientă, susținută de prezența mucilagiilor. Mucilagiile atenuează, calmează iritația, aduc blândețe și toleranță, împăcare și acceptare. Aceasta se reflectă în armonizarea relațiilor interpersonale, ceea ce corespunde, din punct de vedere psihosomatic, acțiunii asupra tractului urinar. Drept urmare, multe dintre plantele emoliente vor fi utile și în afecțiuni ale tractului urinar, fie numai ca emoliente, fie și ca diuretice. Această interrelație este și mai evidentă în cazul plantelor" expectorante și o vom comenta la momentul potrivit.

Felul în care se exercită acțiunea emolientă la nivelul tractului urinar rămâne un subiect în dezbatere, deoarece mucilagiile, în mod evident, nu ajung la nivelul căilor urinare. în unele cazuri se poate comenta despre o acțiune de fapt antiinflamatoare exercitată de triterpene. Un medic cu viziune psihosomatică însă va invoca importanța acțiunii subtile, la nivel emoțional, care se reflectă și la nivel fizic, ceea ce rămâne de demonstrat.

Aceste plante au fost deja prezentate în capitolul despre afecțiunile tractului respirator inferior: ***nalbă, tei, podbal, pătlagina, lumânărica, plămânărica.*** **Au** fost descrise deja, ca preponderent diuretice, ***zămoșița, mătasea porumbului*** și, ca depurative, frunzele de ***mesteacăn.***

PLANTE DIURETICE PREDOMINANT ASTRINGENTE

Psiho-emoțional, acțiunea astringentă (datorată taninurilor) induce retragere în interior, esențializare. Dintre acestea, ***turița mare*** este prezentată în capitolul despre afecțiunile hepato-biliare, frunzele de *afin* în cel despre afecțiunile metabolice (diabet) iar frunzele de ***merișor, strugurii ursului*** au fost comentate mai sus ca dezinfectante.

PLANTE DIURETICE PREDOMINANT ANTIDIABETICE

Sunt diuretice cu efecte hipoglicemiante, ceea ce le face utile în diabet; unele dintre ele au predominant acțiune depurativă: ***brusture,*** prezentat în capitolul despre afecțiunile cutanate; ***anghinarea,*** în cel despre afecțiunile hepato-biliare; ***urzica,*** ceva mai sus, în acest capitol, ca și diuretic. Frunzele de ***afin*** și tecile de ***fasole*** sunt descrise în capitolul despre diabet (afecțiuni metabolice).

PLANTE DIURETICE PREDOMINANT EXPECTORANTE

Acțiunea expectorantă este o metaforă a eliminării reziduurilor mâloase (de apă și pământ - condensate fizic sub forma mucusului) care blochează manifestarea liberă a bucuriei de a trăi și a comunica. Plantele expectorante acționează prin fluidificarea și eliminarea acestor acumulări subtile și grosiere. Ele stârnesc ființa, îi dau un imbold pentru a se smulge din inerție și izolare și a reîncepe să-și trăiască viața și să interacționeze liber și deschis cu semenii ei. Sunt astfel create premizele armonizării relațiilor cu ceilalți oameni, eliminând astfel cauza subtilă a afecțiunilor tractului urinar (dizarmonia din relațiile interumane). Similar își exercită acțiunea și saponozidele triterpenice (principiul vegetal răspunzător de efectul expectorant și care contribuie și la acțiunea diuretică): ele irită mucoasa digestivă, stimulând, pe de o parte, (în mod reflex) secreția bronșică apoasă, (având ca rezultat fluidificarea sputei și eliminarea ei) iar, pe de altă parte, absorbția flavonoidelor care, prin acțiunea lor reglatoare asupra microcirculației, se pare că sunt răspunzătoare de efectul diuretic. Așadar, în ambele situații, acțiunea lor se exercită în mod indirect și constă în mobilizarea, punerea la lucru a mecanismelor naturale prin care organismul se debarasează de reziduurile apoase.

În capitolul despre afecțiunile tractului respirator inferior sunt prezentate detaliat diureticele expectorante: ***ciubotica cucului, scaiul vânăt,*** alături de cele care sunt emoliente prin mucilagii și au fost deja comentate mai sus: ***tei, podbal, nalbă.***

PLANTE DIURETICE - ANTIINFLAMATOARE

Acțiunea antiinflamatoare corespunde, subtil, unei diminuări a focului (mânie, înverșunare, orgoliu). Este exercitată de derivați salicilați (în cazul mugurilor de ***plop*** - v. capitolul despre afecțiunile tractului respirator superior), saponozide triterpenice (la ***lemnul dulce*** - prezentat la afecțiunile gastrice), compuși volatili (la ***ienupăr,*** descris mai sus), flavonoide.

Mugurii de ***pin*** acționează ca antiinfecțios prin compușii volatili (detalii în capitolul despre tractul respirator superior).

URZICĂ

(frunze și rădăcină de urzică - *Urticaefolium et radix,* frunzele și rădăcinile de la *Urtica dioica* L, fam. *Urticaceae)*

Conține carotenoide, vitamine (A, B_2, C, K, acid folie, acid pantotenic), proteine (dintre care 70 % sunt digerabile), derivați aminați (histamină, acetilcolină, serotonină), ODP-uri (acizi cafeic, clorogenic, ferulic), alți acizi organici (acetic, butiric, formic, sinapic), flavonozide, tanin, cumarine, steroli (0-

sitosterol liber și glicozidat), ulei volatil, protoporfirine, substanțe minerale (mai ales dioxid de siliciu, alături de oxizi de Na, K, Mg, Ca, Fe, P), toxalbumine (UDA). în peri conține o substanță vezicantă pentru piele, constituită din acid formic, o enzimă și o toxalbumină. Din rădăcini s-au identificat derivați fenil-propanici, vanilina, acidul vanilie, lignani, acizi grași, cumarine; steroli; ceramide, UDA, poliholozide.

Acțiune. Ca și ienupărul, urzica aduce rezonanța focului subtil - solaritate, ardoare, dârzenie, hotărâre. Hrănește cu energie vitală, activă, face sângele să clocotească, aduce o energie tumultuoasă în desfășurare, *scoate din moleșeală, complacere,* lamentare, nehotărâre și *îndeamnă la acțiune, la luptă.* Nu este o energie statică, stabilizatoare, ci dinamică, aprinsă. Repercusiunile farmacodinamice sunt acțiunile hematopoetică (prin acid folie, acid pantotenic, protoporfirine), vitaminizantă și remineralizantă. în plus, semințele, bogate în ulei gras, clorofilă, fitohormoni, fitostimulină, tocoferol etc, sunt fitogeriatrice și tonice generale. Urzica este utilizată în forme ușoare de anemie, în stări de convalescență, astenie, debilitate. Planta nu acționează însă drastic, în forță, ci cu o doză de înțelepciune, blândețe și răbdare, precum o mamă fermă și autoritară (este galactagogă, fiind folosită în hipogalactie), care ascunde o dragoste profundă sub o aparență de severitate.

Te ajută să te vezi așa cum ești, încătușat în gregar, scufundat într-o magmă de sentimente și emoții apoase, mărunte tabieturi, toane și capricii, vulnerabil la influențe și impuneri exterioare. Te ajută să te desprinzi de aceste rezonanțe apoase joase (de aici efectul diuretic și uricozuric), să înțelegi că sunt altceva decât ființa ta, că îți sunt străine, impregnate din afară, din cauza receptivității tale exagerate. întărește în plan afectiv, făcându-ne mai puțin vulnerabili în fața emoțiilor copleșitoare. Vindecă rănile subtile; dar și pe cele fizice, prin efectele antiinflamator (prin UDA și poliholozide) și hemostatic (vitamina K, tanin). Este folosită pentru manifestări hemoragice (hemoptizii, metroragii, hemoragii digestive, hematurie).

Utilă pentru persoanele care își plâng soarta, incapabile să se smulgă din atitudinea de victimă - le trezește voința și capacitatea combativă (este imunostimulatoare prin poliholozide), îndemnându-le să-și manifeste pornirile interioare, le înflăcărează atitudinea și gestul (este antidiareică prin taninuri);

Ca și în cazul ienupărului, exercită asupra focului subtil o acțiune de reglare: îl amplifică în caz de deficit (antiinfecțioasă, imunostimulatoare, revulsivă prin secreția perilor urticanți, stimulează secrețiile gastrică, hepatică, pancreatică și intestinală, manifestări dispeptice, gastroenterită, dizenterie); îl temperează când este excesiv (antiinflamatoare, antihemoragică, antiulceroasă).

Este întrebuințată în afecțiuni urinare (litiaze urinare, insuficiență renală),

inclusiv conexe hipertrofiei benigne de prostată; articulare (gută, boală artrozică, lumbago, sciatică); retenție hidrosalină; metabolice (hiperuricemie, obezitate, diabetul zaharat - stimulează secreția de insulină); cutanate (intern și extern, pentru întreținerea părului, mai ales în asociere cu brusture și mesteacăn, combaterea seboreei, acneei, furunculozei, în alergii cutanate, urticarie, psoriazis, plăgi, hemoroizi); ginecologice (metroragii, menstruații neregulate, leucoree, vaginite, vaginită atrofică).

Unii autori recomandă produsul pentru suferințe respiratorii (astm, bronșite), identificând și o acțiune de combatere a tusei, și pentru litiază biliară.

GEMOTERAPIE

Cele mai importante gemodiuretice sunt ***Juniperus communis*** (mlădițe de ienupăr, 50 pic. dimineața) și ***Betula pubescens*** (muguri de mesteacăn pufos, 50 pic. seara). ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin) are, de asemenea, efect diuretic. ***Seva de mesteacăn*** are mai ales acțiune uricozurică.

LITIAZA URINARĂ

Vom începe prin a prezenta fiziopatologia subtilă psihosomatică a litiazei în general (indiferent de localizare: urinară, biliară, salivară etc). Este evident că rezonanța elementală a calculilor este cea a pământului. Fiziopatologia subtilă nu face decât să transpună în limbaj simbolic, pas cu pas, procesul cunoscut din fiziopatologia convențională, care poate fi esențializat la trecerea din faza lichidă (solubilă) în cea solidă (insolubilă) a unor substanțe în momentul în care a fost depășită limita de solubilitate. Acest proces se desfășoară mult mai rapid atunci când deja există nuclee de cristalizare preformate.

Faza lichidă are rezonanța apei, a fluidității, curgerii, maleabilității. Reamintim că apa este aceea care realizează fuziunea, aducerea laolaltă (liantul față de cărămizi), mediul comun în care toate diferențele se uniformizează, *se dizolvă*. în faza lichidă (apă) există înțelegere, comuniune, substanțele sunt *solubile* iar problemele *solvabile*. Fiecare moleculă de substanță este simbolul unui resentiment de moment, unul dintre multele care se nasc în fiecare zi și, care, în mod normal sunt rapid eliminate. Dacă aceste resentimente se adună, **se** acumulează dincolo de limita de tolerabilitate (asemeni moleculelor de substanță care se acumulează depășind produsul de solubilitate), ele se aglutinează, încep să precipite, nemaiputând fi eliminate, persistând în memorie drept impregnări reziduale („microcalculi").

Din acest moment ele funcționează precum niște nuclee de cristalizare. Orice nou eveniment similar este reținut drept încă un argument pentru acea idee fixă,

ranchiună, neîncredere. Astfel, alimentate de noi și noi circumstanțe (pe care persoana respectivă le interpretează din ce în ce mai deformat), aceste reziduuri cresc, se cristalizează, se condensează tot mai mult, transformându-se în „calculi" mentali și emoționali, adevărate blocaje care împiedică gândirea și simțirea liberă: probleme curente, până atunci ușor solubile (solvabile) devin insolubile (a fost depășit pragul de „solubilitate"), irezolvabile, discuțiile devin sterile, căutările se blochează absurd din cauza inerției, înverșunării sau fricii.

Vom reaminti că la procesul de eliminare al acestor deșeuri mental-emoționale rolul esențial revine tractului biliar și celui urinar (ficatul are rolul de a discerne folositorul de dăunător, de a extrage esența utilă, hrănitoare din fiecare ingestie grosieră - fizică - ori subtilă - energetică, emoțională sau mentală -). Pentru ambele tracturi, starea de normalitate este aceea a curgerii libere, nestingherite și fără nici un disconfort pentru persoana respectivă. Când reziduurile subtile s-au acumulat excesiv și, odată cu ele, și cele grosiere sunt generați calculi - expresie a blocajului.

în ce privește predominanța elementală, tradiția ayurvedică realizează o clasificare, cu valoare doar orientativă, din punct de vedere teoretic (și de altfel destul de inexactă) iar, din punct de practic, cu utilitate limitată.

Calculii de tip KAPHA (apă și pământ) sunt descriși ca fiind moi, netezi și albi, alcătuiți mai ales din calciu și sunt eliminați cu dureri de mică intensitate odată cu cantități mari de urină, de culoare palidă sau albicioasă. în realitate, marea majoritate a calculilor (peste 90 %) au în structura lor calciu. Calculul conține un nucleu central de cristalizare (coloid sau cristaloid) în jurul căruia se depune radiar rețeaua de mucoproteine, care se încarcă cu cristale de apatită, oxalat etc. Calculii moi reprezintă o formă particulară, rară, de litiază secundară, în a căror structură predomină substanța mucoidă, conținând leucocite și epitelii, care se mulează pe cavitățile renale, având o tendință redusă de eliminare. în categoria calculilor de tip KAPHA trebuie introduși, probabil, și cei de cistină: netezi, ceroși, gălbui sau brun-gălbui, adesea bilaterali, modelând cavitățile. Și unii și ceilalți sunt puțin radioopaci.

Calculii de tip PITTA (foc și apă) sunt considerați a fi gălbui sau roșietici, alcătuiți mai ales din oxalați, ascuțiți și dureroși la eliminare, urina fiind hipercromă (galben închis până la brun) sau roșiatică (hematurică - conține sânge), adesea conținând și puroi, cu usturime la micțiune. în realitate, calculii de oxalat de calciu sunt duri, rugoși, negricioși, uneori cu aspect de mură. E adevărat însă că ei se pot forma pe un nucleu de acid uric, calculii de acid uric fiind într-adevăr roșietici și duri (dar netezi, nu ascuțiți) iar acidul uric este un produs rezidual de tip PITTA (a se vedea discuția din secțiunea despre gută). în această categorie ar trebui integrați și calculii asociați infecțiilor urinare: calculii de

struvită (fosfat amoniaco-magnezian) sunt gălbui, dar friabili și adesea ramificați, coraliformi; ei sunt frecvent consecința infecției cu bacterii generatoare de uree (*Proteus, Pseudomonas, Klebsiella, Ureaplasma*). În aceste condiții pot să apară manifestările caracteristice infecțiilor urinare: disurie, piurie, febră etc.

Calculii de tip VATA (aer și eter) sunt considerați a fi bruni sau negricioși, alcătuiți mai ales din fosfați, rugoși, uscați, cu suprafață neregulată și determină durere intensă, iradiată. Calculii de fosfat de calciu sunt gălbui-negricioși, friabili sau duri, adesea sunt combinați cu struvită (intrând în categoria anterioară) și frecvent sunt coraliformi, deci nu au tendința de a se elimina.

Practic, este preferabil să reținem această clasificare doar sub titlu informativ. La cei mai mulți calculi (peste 90%) cationul este calciul (atribuit tipului KAPHA), anionul fiind la majoritatea (70 %) oxalatul (deci ar corespunde tipului PITTA), dar jumătate conțin și fosfat (componentă VATA). Cam 15% sunt fosfat amoniaco-magnezian și 15% acid uric (ambele încadrabile probabil la tipul PITTA). Cei de cistină sunt 1%, cei de xantină sub 1%.

în privința manifestărilor, probabil că cel mai corect este să atribuim tipului de **aer** calculii de dimensiuni relativ mici, care se elimină cu dureri colicative (colica reno-ureterală clasică); tipului de **apă** calculii mari, cu tendința de a se mula pe cavitățile renale și care, în general, nu se elimină spontan; tipului de **foc** calculii asociați cu infecție urinară (fiind cauza sau consecința acesteia).

Predominanța AERULUI

Dureri vii, colicative, spastice, iradiind pe traiectul ureterului, uneori și contralateral (iradierea pe membrele inferioare nu apare de obicei în colica ureterală). Pacientul este agitat, anxios, nu își găsește locul de durere, nu se poate odihni, are nevoie de companie, care să îi dea sentimentul de siguranță. Pot să apară și manifestări reflexe vegetative declanșate de calcul și de durerea de mare intensitate: micțiuni frecvente și în cantitate foarte mică, retenție acută de urină și chiar anurie reflexă; constipație și balonare (mergând până la ileus paralitic), rareori diaree; palpitații rapide, oscilații tensionale tranzitorii (hiper- sau hipotensiune mergând până la colaps).

Predominanța FOCULUI

Urina este tulbure, hipercromă, poate avea hematurie (conține sânge) sau piurie (conține puroi). Pacientul poate avea febră, usturime la micțiune sau durere lombară, manifestări ale infecției urinare joase sau înalte.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

De multe ori este asimptomatică sau există doar o durere difuză, persistentă, de mică intensitate (greutate, apăsare, jenă). Alteori se descoperă uretero-

hidronefroză (dilatarea ureterului și a cavităților renale deasupra obstacolului constituit de un calcul blocat la nivelul ureterului), fără ca pacientul să fi avut vreun simptom evocator sau doar dureri vagi, imprecise, trenante, atribuite de regulă altor cauze (afecțiuni disco-vertebrale, musculare etc).

Tratamentul

Acțiunile esențiale vizate de tratament vor fi: *antilitiazică, diuretică,* eventual *antiinflamatoare* și *emolientă* dacă există leziuni iritative la nivelul mucoasei tractului urinar, *antispastică* în timpul colicii (cea mai eficientă este administrarea sub formă de ulei volatil), eventual *antiseptică,* dacă există o infecție care a provocat sau a fost favorizată de litiaza urinară. Tratamentul include măsuri *preventive,* tratamentul *colicii* ureterale, prevenirea și tratamentul *complicațiilor.*

Măsurile preventive. Trebuie subliniat că rolul dietei este redus, atât timp cât nu se consumă în cantități fabuloase un anumit tip de alimente. Mult mai eficientă și, de fapt esențială, este consumarea unei cantități corespunzătoare de lichide: minim 3 1 în timpul anotimpului călduros (sau chiar 41 când pierderea de lichide prin transpirație este excesivă), minim 21 în sezonul rece. Practic, criteriul de orientare este aspectul urinei: urina trebuie să fie diluată, de culoare galben deschis, aproape incoloră.

Aceste recomandări sunt valabile în special pentru cei predispuși să dezvolte calculi urinari. în plus, acestora le recomandăm ca, măcar o dată pe lună (preferabil săptămânal) să realizeze o „spălare a rinichilor", ingerând cantități mari de lichide, de preferat extracte apoase la temperatura camerei de ***plante diuretice*** (de exemplu mătasea porumbului, zămoșiță, sânziene, coada calului etc. - *alegerea se va face în funcție de efectele psihoemoționale* vizate pe baza informațiilor despre plantele diuretice prezentate la începutul acestui capitol), asociate cu *plante aromate* (busuioc, roiniță, fenicul, anason etc. - după preferințe) și îndulcite cu miere (pentru a avea un gust bun și a fi ingerate cu plăcere). Se bea progresiv în cursul zilei o cantitate de 4 - 5 - 6 litri astfel încât să se ajungă la eliminarea de urină perfect limpede și incoloră (ca și apa). Realizat suficient de frecvent, acest procedeu nu mai permite, din punct de vedere fizic, formarea de calculi urinari (alături de efectul subtil exercitat de plantele diuretice și de cele aromate). în plus, în cursul verii se va realiza cură de pepeni: zilnic se va mânca o lubeniță (pepene verde) de 4 - 5 kg.

Se poate folosi și cura de boabe de *ienupăr:* se începe cu 4 boabe pe zi, crescându-se cu câte o boabă pe zi, până se ajunge la 15 boabe pe zi, apoi se descrește tot cu câte o boabă pe zi până la 4 boabe pe zi. Această cură se va realiza o dată la 2-3 luni.

Respectate fiind aceste măsuri igieno-dietetice cu privire la realizarea unei diureze corespunzătoare, la marea majoritate a pacienților nu mai sunt necesare restricțiile alimentare, câtă vreme se realizează o dietă echilibrată și variată, fără excese grosolane unilaterale. În nici un caz nu se vor interzice alimente precum morcovii, spanacul, țelina, ceapa, sfecla, portocalele, soia și altele care conțin (cacao, ceai, cafea, bere, deși acestea sunt nerecomandabile din alte puncte de vedere) sau generează (gelatina) oxalați, ci doar se va recomanda un consum moderat (normat de bunul simț). Nu se va face restricție nici la alimentele care conțin calciu (calciul leagă oxalatul în intestin, împiedicându-i absorbția).

Se va evita însă excesul de sare (crește eliminarea de calciu în urină) și consumul de proteine animale și mai ales (pentru prevenirea litiazei urice) carne de animal tânăr, vițel, pasăre (curcan, gâscă), viscere, vânat, moluște, șuncă; într-o măsură mai mică, pește, porc, oaie; sunt interzise momițele (ganglioni limfatici), sardelele, extractele de carne.

Tratamentul **colicii** se va realiza utilizând orice metode de înlăturare a durerii: aplicații și băi calde, ***uleiuri eterice*** cu efect antispastic ***(terebentină, ienupăr, levănțică, mentă, cimbru, rozmarin,*** *mușețel,* ***iarbă mare, captalan, anason, fenicul, busuioc, tarhon, obligeană),*** câte 15 - 20 de picături administrate repetat, pe o linguriță de miere. Nu vom ezita să folosim metode convenționale (de altfel două dintre cele mai utilizate antispastice - papaverina și butil-scopolamina - sunt de proveniență vegetală). în timpul colicii aportul de lichide va fi limitat, deoarece creșterea diurezei poate determina accentuarea inutilă a durerilor.

După eliminarea calculului, mai ales dacă pacientul a prezentat hematurie, **se** vor administra diuretice cu efect antiinflamator ***(muguri de plop, lemn dulce)*** și emolient (în primul rând *zămoșiță* și ***mătasea porumbului,*** dat fiind efectul lor diuretic semnificativ; eventual se poate recurge și la ***nalbă, tei, podbal, pătlagină, lumânarică*** *sauplămânărică).* Se pot administra și astringente ***(turiță mare, afin*** și mai ales ***merișor*** și ***strugurii ursului*** dacă se asociază o infecție urinară), deși efectul farmacodinamic al taninurilor nu se poate exercita la nivelul tractului urinar, deoarece nu se absorb din tubul digestiv (rămâne însă efectul subtil și energetic). Tratamentul **complicațiilor** se referă în primul rând la infecție. Se vor folosi remedii antiseptice, eventual asociate cu antiinflamatoare și emoliente. Detalii sunt oferite în capitolul despre infecțiile urinare.

INFECȚIILE URINARE

Localizarea germenilor patogeni la nivelul tractului urinar inferior nu înseamnă neapărat infecție. Dacă nu apar leziuni, se va numi bacteriurie și nu

impune tratament - cel mult se vor administra, intermitent, diuretice ***(coada calului, mătasea porumbului*** etc.) și dezinfectante ***(merișor*** etc). Vorbim despre infecție atunci când apar modificările inflamatorii la nivelul mucoasei - așadar, o predominanță a focului. Din punct de vedere psiho-emoțional - mânie și înverșunare. Ceea ce perturbă armonia relațiilor cu semenii noștri sunt îndârjirea și ostilitatea, fie ca o manifestarea acută (doar foc), fie cronică (foc și apă, uneori chiar pământ, când apar modificări fibroase ireversibile).

Tratamentul

Acțiunile esențiale vizate de tratament vor fi: antiinfecțioasă, antiinflamatoare și emolientă, diuretică.

Pentru efectul antiinfecțios trebuie folosite uleiuri volatile. Alegerea acestora se poate face pe baza aromatogramei, echivalent al antibiogramei cu diferența că în loc de diverse antibiotice, sunt testate diferite tipuri de ulei volatil (sau chiar diferite chemovarietăți) pentru a se decela la care dintre ele este cel mai sensibil germenul cauzal. în linii generale, dat fiind faptul că puține laboratoare de microbiologie efectuează aromatograme (deși tehnica este foarte simplă iar dotările necesare minime), se poate folosi pentru început ***ulei volatil de ienupăr.*** Se pune miere (sau ulei sau zahăr) într-o linguriță, peste care se picură uleiul volatil: inițial 5 picături, crescându-se apoi progresiv, de la o administrare la următoarea, cu câte o picătură, până la 10 și chiar 15 pic; se înghite mierea (zahărul, uleiul) împreună cu uleiul volatil; se administrează de 3 ori pe zi. Imediat după aceea se poate bea niște apă, sau chiar înghiți puțin orez fiert (sau piure de cartofi sau puțină pâine), dacă senzația declanșată de înghițirea uleiului este prea intensă. Compușii volatili cu acțiune dezinfectantă se vor elimina prin tractul urinar, exercitându-și efectul antibacterian. Alte uleiuri volatile care se pot folosi sunt cele de ***coriandru,*** de ***cimbru,*** de ***origan*** etc.

Tratamentul fitoterapic al celor mai multe afecțiuni ale tractului urinar va include plante diuretice. Practic, vom prefera să folosim numai plante cu efect diuretic, orientându-ne alegerea în funcție de efectele asociate celui diuretic. De aceea, în cazul infecțiilor urinare, pe lângă uleiurile volatile antiseptice, vom utiliza:

- plante diuretice cu efect antiinfecțios (în primul rând ***merișor, strugurii ursului, afin,*** eventual ***iarbă neagră,*** frunze de **păr,** ***mazăre sălbatică),*** asociate cu:
- plante diuretice cu efect antiinflamator ***(muguri de plop, lemn dulce).*** Se pot administra și astringente ***(turiță mare, afin*** și mai ales ***merișor*** și ***strugurii ursului*** dacă se asociază o infecție urinară), deși efectul farmacodinamic al

taninurilor nu se poate exercita la nivelul tractului urinar, deoarece nu se absorb din tubul digestiv (rămâne însă efectul subtil și energetic);

- plante diuretice cu efect emolient (în primul rând ***zămoșiță*** și ***mătasea porumbului,*** **eventual și** ***nalbă, tei, podbal, pătlagină, lumânărică*** sau ***plămânărică)***
- plante diuretice cu efect astringent (de regulă efectul astringent exercitat de ***merișor, strugurii ursului*** **și** ***afin*** este suficient; oricum taninurile nu acționează farmacodinamic la nivelul tractului urinar, deoarece nu se absorb prin mucoasa digestivă).

GEMOTERAPIE

Sunt indicate ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădițe de merișor, 50 pic. dimineața), cu efect dezinfectant asupra tractului urinar (și digestiv) și ***Calluna vulgaris*** (iarbă neagră, 50 pic. seara), cu efect dezinfectant și diuretic.

Index terapeutic în afecțiunile urinare

Tratamentul în funcție de **afecțiunile asociate:**

- afecțiuni *cardiovasculare:*

=> *ateroscleroză:* ***anghinare*** (de ales la pacienții cu hipertensiune arterială sau fenomene de insuficiență cardiacă - edeme, dispnee -; recomandată când se asociază probleme biliare sau hepatice, digestie deficitară - cu anorexie, indigestie, constipație, enterite, colite -, diabet, afecțiuni urinare sau dermatologice - urticarie, prurit -), ***mesteacăn*** (de preferință la pacienții cu valori crescute ale colesterolului sau cu semne de insuficiență cardiacă - edeme în primul rând -, util când se asociază afecțiuni reumatismale, hepato-biliare ori dermatologice), ***brusture*** (util când se asociază diabet, probleme dermatologice - acnee, furunculoză, eczeme, seboree -, biliare, urinare), ***păpădie*** (indicată când se asociază afecțiuni biliare - diskinezie, colici, colecistită, angiocolită -, hepatice, digestie deficitară - cu anorexie, indigestie, constipație -, afecțiuni urinare, reumatice - inclusiv gută -, dermatologice - eczeme etc. -, circulatorii - arteriale, consecințe în primul rând ale aterosclerozei, sau venoase -, obezitate, anemie, astenie, convalescență, avitaminoză; eficiență contestată în diabet), ***ienupăr*** (util și în insuficiența cardiacă, indicat când se asociază afecțiuni, mai ales de tip infecțios, urinare, respiratorii - viroze, bronșite - sau digestive - enterocolite -, în reumatism, gută, tulburări digestive - indigestie, atonie gastrică, meteorism -, diabet);

=> *cardiopatie ischemică:*

=> *hipertensiune:* ***anghinare*** și ***mesteacăn*** (v. *hipertensiune),* ***cicoare*** (mai ales când pacientul acuză și palpitații, recomandată când se asociază constipație, diabet, probleme biliare, hepatice, dermatologice - furunculoză, acnee -; eficacitate moderată în bolile urinare și reumatismale), *sulfină* (plantă cu efecte largi, utilă ca armonizator,

de recomandat la pacienții cu un fond de hiperexcitabilitate, cu tendință la insomnie, acționează pe toate cele trei tracturi: respirator - bronșită, tuse -, digestiv - gastrite, enterite, colite, aerocolie, aerofagie, dar și în afecțiuni hepatice - și urinar - inclusiv infecții urinare -; utilă și în boli reumatismale, inclusiv gută, hipertensiune arterială; indicație de elecție la pacienții cu probleme venoase - varice, tromboflebită -), *{lemnul dulce* este contraindicat)

=} *palpitații:* ***cicoare*** (v. *hipertensiune),* ***levănțică*** (indicată mai ales la persoanele hiperexcitabile, cu migrene, insomnie, stări de neliniște, fundal psihic pe care survin accese de palpitații - sau alte tulburări cardiace -, tulburări biliare, accese prelungite de tuse sau chiar de astm, dureri reumatice; utilă și în viroze respiratorii, inclusiv gripă);

=> *insuficiență cardiacă* (cu retenție hidrosalină, edeme) - sunt recomandate plante cu efect diuretic, utile, așadar, și în afecțiunile *urinare;* o serie de plante sunt indicate și în *ateroscleroză* (v. mai sus): ***anghinare, mesteacăn, ienupăr, teci de fasole;*** alte plante indicate sunt: ***urzică*** (efectul depurativ intens o recomandă pentru curele de dezintoxicare, inclusiv pentru eliminarea unor probleme dermatologice - eczeme, psoriazis, micoze cutanate; proprietățile hemostatice o fac utilă pentru oprirea sângerărilor - digestive, bronșice, nazale, uterine; este utilă și în gută, reumatism, edeme, tulburări dispeptice și diskinetice digestive; este antidiareică; stimulează secreția lactată), ***teci de fasole*** (depurativ și diuretic, util în afecțiuni urinare, reumatismale, dermatologice), ***coada calului*** (util și pentru afecțiuni reumatismale - în primul rând gută -, ca remineralizant - pentru întărirea oaselor, dinților, unghiilor -, în afecțiuni respiratorii - bronșite, tuberculoză -, în ulcer și în gastrite hiperacide, anemie, pentru oprirea sângerărilor - hemoragii nazale, digestive, bronșice, uterine -), ***tarhon*** (util nu numai pentru efectul diuretic ci și drept condiment în cadrul regimului desodat, de ales când se asociază tulburări dispeptice - lipsa poftei de mâncare, balonări -, litiază renală urică, reumatism, gută, bronșită, fiind expectorant și antispastic bronșic), ***mătasea porumbului*** (de ales când se asociază afecțiuni biliare - diskinezie, colecistită -, reumatismale - inclusiv gută -, ginecologice - dismenoree, tulburări ale ciclului menstrual -; efectul hemostatic o recomandă, alături de coada calului, când există tendință la hemoragii), ***osul iepurelui*** (de preferat la pacienții cu stări de agitație, neliniște, nervozitate, insomnie, util și în reumatism, boli de piele, afecțiuni respiratorii - bronșite, laringite -);

=> tulburări *venoase* (varice, tromboflebită): ***sulfină*** (v. *hipertensiune),* ***păpădie*** (indicată când se asociază afecțiuni biliare sau hepatice, anorexie, indigestie, constipație, afecțiuni urinare, reumatism, gută, eczeme, tulburări circulatorii, ateroscleroză, obezitate, în stările de anemie, astenie, convalescență, avitaminoză; eficiență contestată în diabet),

=> tulburări *circulatorii: măceș* (ameliorează circulația periferică printr-un efect vasodilatator, scade permeabilitatea și fragilitatea capilară, fiind util în purpure; recomandat în primul rând în stările de avitaminoză la copii și convalescenți, dar și în afecțiuni renale, inclusiv litiază, biliare - diskinezie -, hepatice - sechele posthepatitice -, contaminări digestive - enterocolite, viermi intestinali -), ***hamei*** (activează

circulația; este rezervat pentru stările de hiperexcitabilitate, mai ales sexuală, și insomnii; este util și pentru stimularea funcțiilor digestive - în anorexie, atonii gastrice, indigestie, diskinezii biliare, colecistite -, în gută și reumatism, dismenoree, anemie, tuberculoză), ***păpădie*** (v. tulburări *venoase);*

- afecțiuni *respiratorii:*

=> *laringită, traheită:* ***pin*** (antiinflamator și antiseptic utilizat pentru inflamații și infecții ale căilor respiratorii și urinare, dar și pentru litiază urinară și reumatism; unii autori îl recomandă și pentru nevralgii și nevroze), ***plop*** (indicații asemănătoare cu cele ale pinului, fiind util mai ales pentru inflamații ale tractului respirator și urinar, dar și pentru dureri articulare și musculare), ***osul iepurelui*** (de ales la pacienții cu stări de agitație, neliniște, nervozitate, insomnie, util și în reumatism, boli de piele, la pacienții cu edeme);

=> *bronșită, astm:* o serie de plante sunt indicate și în inflamațiile tractului respirator superior (v. *laringită, traheită):* ***pin, plop, osul iepurelui;*** alte plante recomandate: ***tarhon*** (util în bronșite ca expectorant și antispastic bronșic, de ales când se asociază tulburări dispeptice - lipsa poftei de mâncare, balonări -, litiază renală urică, reumatism, gută, la pacienții cu edeme), *soc, coada* ***calului*** (util și pentru afecțiuni reumatismale - în primul rând gută -, ca remineralizant - pentru întărirea oaselor, dinților, unghiilor -. în ulcer și în gastrite hiperacide, anemie, pentru oprirea sângerărilor - hemoragii nazale, digestive, bronșice, uterine -, în diatezele edematoase), ***iarba mare, ienupăr*** (indicat când se asociază afecțiuni, mai ales de tip infecțios, urinare, respiratorii - viroze, bronșite - sau digestive - enterocolite -, în reumatism, gută, tulburări digestive - indigestie, atonie gastrică, meteorism -, diabet, util la pacienții cu ateroscleroză și manifestări de insuficiență cardiacă), ***lemn dulce, pir*** (febră), ***unică, sulfină, afin:***

=> *tuberculoză:* ***iarba mare*** (inhibă bacilul Koch), *coada calului* (remineralizant), pír (remineralizant), ***troscot*** (remineralizant), *teci de fasole* (remineralizant), ***hamei*** (tuberculostatic)

=> *viroze:* ***soc, brusture, ienupăr, pir*** (febră), ***levănțică*** (febră)

- afecțiuni *digestive:*

=> afecțiuni *gastrice:*

> *ulcer:* ***coada șoricelului*** (cistite), ***lemn dulce, sulfină*** (gastrită)

> *digestie deficitară:* ***tarhon, ienupăr, cicoare, hamei, urzică*** (stimulează secreția gastrică, intestinală, biliară și pancreatică, stimulează peristaltismul intestinal)

=> *meteorism:* ***mentă, coada șoricelului*** (cistite), ***tarhon, ienupăr, sulfină, levănțică***

=> *diaree:* ***mentă, turiță mare, coada șoricelului*** (cistite) , ***ienupăr*** (enterocolite), ***troscot, urzică, sulfină*** (enterocolite), ***afin, merișor, măceș*** (enterite)

=> *constipație:* ***anghinare, cicoare, crușin, frasin, soc, lemn dulce, osul iepurelui***

=> afecțiuni *hepato-biliare:* ***brusture, anghinare, turiță mare, păpădie, mesteacăn, coada șoricelului*** (cistite), ***mentă, frasin, pir, cicoare, sulfină*** (stimulează regenerarea celulei hepatice, fiind utilă în afecțiunile hepatice cronice cu sau fără

insuficiență funcțională a ficatului), ***mătasea porumbului, măceș*** (hepatoprotector, coleretic), ***levănțică, hamei***

=> insuficiență *pancreatică:* ***pir, urzică***

- afecțiuni *reumatismale:* ***mesteacăn, frasin, tarhon, troscot, coada calului, soc, ienupăr, urzică, teci de fasole, lemn dulce, pir, turiță mare, anghinare, brusture, iarbă mare, cicoare, sulfină, pin, plop, mătasea porumbului, afin, merișor, levănțică, hamei, osul iepurelui***

- afecțiuni *genitale:*

=> *ginecologice:* ***coada șoricelului*** (hipermenoree, dismenoree **la** femei cu cistită), ***coada calului*** (dismenoree, metroragii), ***frasin*** (dismenoree, metroragii), ***soc*** (hipogalactie), ***lemn dulce*** (prin acțiunea estrogenică atenuează dismenoreea și stimulează dezvoltarea organelor sexuale și a caracterelor sexuale secundare), ***urzică*** (metroragii, dismenoree, hipogalactie), ***mătasea porumbului*** (dismenoree, tulburări menstruale), ***hamei*** (dismenoree)

=> *adenom de prostată:* ***ghimpe***

- afecțiuni *hematologice:*

=> *anemie:* ***coada calului*** (în anemia posthemoragică drept hemostatic și remineralizant), ***troscot*** (în anemia posthemoragică drept hemostatic și remineralizant), ***urzică, iarba mare, cicoare, păpădie***

=> *hemoragii:* ***coada calului, troscot, urzică, afin***

=> *hipercoagulabilitate:* ***sulfină***

- afecțiuni *dermatologice:* ***anghinare, brusture, păpădie, turiță mare, cicoare*** (furunculoză, acnee), ***iarba mare, urzică, teci de fasole, osul iepurelui***

- afecțiuni *metabolice:*

=> *diabet:* ***anghinare, brusture, turiță mare, păpădie, cicoare, ienupăr, pir, urzică, teci de fasole, afin***

=> *obezitate:* ***soc, urzică***

- afecțiuni *psihice:* ***iarbă mare*** (hiperexcitabilitate, insomnie), ***cicoare, sulfină*** (hiperexcitabilitate, insomnie), ***levănțică*** (hiperexcitabilitate, insomnie, migrene), ***hamei*** (hiperexcitabilitate - inclusiv sexuală -, insomnie), ***osul iepurelui*** (nervozitate, insomnie).

AFECȚIUNILE METABOLICE

OBEZITATEA

Este, de departe, cea mai răspândită boală metabolică, fiind condiționată atât de factori exteriori (resurse alimentare mult mai accesibile și cu un accent pe dulciuri, patiserii etc. foarte apetisante creând veritabile dependențe; activități și obiceiuri sedentare; facilități de transport - inclusiv ascensorul, alături de automobil, tren, avion etc. - care, pentru mulți oameni, au eliminat deplasarea pe jos) cât mai ales interiori.

Obezitatea constă într-o depozitare de țesut gras (adipos). Acest țesut reprezintă energie acumulată și menținută în stare potențială. Totodată el reprezintă și o pătură izolatoare destinată a asigura un anumit confort termic - dar și subtil. într-adevăr substratul psihologic îl reprezintă dorința de confort, stabilitate, siguranță, protecție; dorința de a menține lucrurile într-o stare de latență, de stabilitate. De aceea *atașamentul* reprezintă probabil cel mai pregnant fundal psihologic al obezității și, drept urmare, rezonanța elementală este în primul rând cea a apei.

Una dintre variantele cele mai frecvente ale acestui atașament este tendința de a mânca drept compensare pentru momentele de tensiune, tristețe, insatisfacție, neîmplinire, în general de a folosi alimentele drept amortizor pentru sentimentele și trăirile negative (așa-zisa bulimie de stres). Aceste momente de durere ori suferință ne sunt însă date pentru a ne smulge din anumite tipare comportamentale, ele au rolul de a ne zdruncina, de a ne dezmetici, de ne face să înțelegem că, într-un fel sau altul, greșim. Rostul lor este întotdeauna unul evolutiv. Dacă nu ținem cont de aceasta ele se vor repeta, ființa menținându-se în aceeași stare, refuzând să se transforme. Tot o formă de atașament este și menținerea anumitor obiceiuri alimentare deși condițiile de activitate se schimbă, de regulă în sensul reducerii cantității de efort. Este cazul sportivilor care renunță la activitatea de performanță ori competițională, al persoanelor care-și cumpără mașină, se mută la un etaj inferior ori încep să folosească ascensorul etc.

Pe de altă parte dobândirea de către o anumită persoană a unui sentiment de stabilitate ori de siguranță poate fi premiza unei creșteri în greutate. O persoană care este neliniștită, agitată, anxioasă, nemulțumită, nesigură de ceea ce îi rezervă viitorul, de posibilitatea de a-și menține un anumit statut - material, social, profesional, familial - are șanse reduse de a crește în greutate. Dimpotrivă, când apare sentimentul de siguranță și stabilitate, confort și mulțumire, se creează premizele unei împliniri și din punct de vedere fizic. Este, așadar, o perspectivă

cu dublă interpretare: acumularea de țesut adipos poate reprezenta atât dorința de a menține o anumită stabilitate, un anumit confort, cât și dobândirea acestei stări.

Desigur există o mare diferență între cele două situații și aceasta se reflectă și în modul de dispunere a țesutului adipos:

- *Atingerea unei stabilități,* a unui sentiment de siguranță și împlinire este cât se poate de benefică, după cum și existența unei stări de împlinire corporală este un aspect benefic. în acest caz țesutul adipos se va dispune după o geometrie proporționată și fluentă, având liniile mai accentuate în acele regiuni care poartă emblema ariei în care a fost consolidată starea de stabilitate și de siguranță (fesele, când siguranța și stabilitatea sunt mai ales de factură materială; mai mult șoldurile, dacă este vorba de relațiile cu ceilalți și mai ales în cadrul cuplului ori la nivel social-familial; abdomenul, dacă este o împlinire în plan profesional, în general în planul afirmării de sine, a impunerii propriei personalități; la nivelul pieptului, dacă stabilitatea a fost câștigată la nivel afectiv, în sensul de dăruire detașată, iubirea de factură maternă, iubirea superioară având drept țel binele celuilalt). Sentimentul pe care îl transmite o astfel de persoană îl constituie acela de forță, siguranță.
- Dimpotrivă, uneori viața ne *zdruncină* din găoacea de *stabilitate* și confort pe care ne-am creat-o. Este momentul în care menținerea în acea enclavă ar deveni dăunătoare pentru procesul de transformare în care orice ființă, conștient sau nu, deliberat sau nu, este angajată. Este momentul de a hernia din lăcașul cu care ne-am obișnuit, de care adesea ne atașăm și să pășim spre o nouă etapă de transformare interioară. Lunecăm astfel din domeniul obișnuinței și al comodității în cel al descoperirii, al ineditului. De multe ori însă semnul pentru necesitatea angajării pe o nouă serpentină a ascensiunii noastre este dat de un eveniment aparent nefericit generator de contradicții, neîmpliniri, insatisfacții sau chiar durere. Privarea de ceea ce consideram că este al nostru și ne revine de drept (expresie a atașamentului) naște tensiuni, frustrare ori revoltă, anxietate sau teamă, melancolie ori nostalgie. La foarte mulți oameni tendința va fi de a compensa toate acestea prin deliciile culinare favorite, anesteziindu-și suferința și refuzând metamorfoza lăuntrică. De data aceasta esența trăirii interioare nu este stabilitatea ci staza, complacerea. în consecință acumularea de țesut adipos va fi în tonuri flasce - el nu se dispune, ci atârnă lipsit de tonus și prestanță. Nu transmite forță ci zăcere. Din nou, particularitățile topografice vor corespunde teritoriului emoțional afectat preponderent.

Tratamentul

Măsuri simple precum activitatea fizică moderată, dar constantă (mersul pe jos, utilizarea scărilor - în locul ascensorului -, etc.) și mai ales alimentația din

care să fie complet excluse produsele preparate cu zahăr şi făină albă sau alimentele foarte bogate în amidon (precum cartofii) pot fi decisive. Esenţială este evitarea curelor de slăbire. Ele sunt ineficiente sau chiar nocive pe termen lung. Pacientul nu trebuie să se abţină de la mâncare, ci trebuie să-şi modifice regimul alimentar astfel încât să nu conţină decât alimente care nu permit îngrăşarea (pe care are voie să le consume fără restricţie). Acest mod de alimentaţie trebuie să fie urmat pe termen lung (luni şi ani de zile) şi nu sub formă de cură de câteva zile sau săptămâni). El trebuie să devină o obişnuinţă şi nu o excepţie. Este o iluzie (sau o şarlatanie) să i se dea unui obez asigurări că ar putea slăbi şi fără a respecta un regim alimentar corect.

Vor fi evitate glucidele simple concentrate (zahăr, glucoza, fructoză etc), preferăm glucide complexe obligatoriu în combinaţie *cu fibre vegetale, proteine* etc. (renunţăm la făină albă şi folosim *cereale integrale* - preferabil grâu, orez, hrişcă, mei - măcinate şi înmuiate, coapte, fierte). Alături de cereale, accentul va fi pus pe *legume* şi *fructe,* evitându-le pe cele predominant dulci (curmale, smochine, stafide etc). De asemenea, se recomandă diverse cure de fructe (pepeni, mere, struguri, lămâi, portocale etc.) sau legume (ţelină, păstârnac, praz, varză, roşii, vinete etc), ca şi *oţetul de mere.*

Leguminoasele sunt utile prin conţinutul lor mare în proteine: soia, linte, năut, mai puţin fasole şi mazăre. Se evită grăsimile, mai ales cele animale (unt, untură, slănină, carne grasă, brânză grasă, seu, gălbenuş de ou), reducându-le pe cele vegetale (ulei, oleaginoase, chiar şi nuci). Trebuie folosite exuberant şi cu imaginaţie tot felul de *condimente,* care să facă mâncărurile cât mai gustoase iar pacientul are voie să mănânce cantitativ după placul inimii, dar respectând riguros restricţiile de mai sus. Foarte util *este postul negru,* minim o zi, mergând până la trei zile pe săptămână. Eficientă este şi *vărsătura provocată,* prin eliminarea excesului de apă (realizată dimineaţa, înainte de a mânca, cu o ritmicitate de la săptămânală până la zilnică). De asemenea, tehnicile de sudoraţie (*sauna* etc).

Remediile vegetale, preferabil fierbinţi (pentru amplificarea focului), au rol adjuvant. Ele vizează eliminarea (diuretice, sudorifice) sau uscarea (astringente) apei excesive şi dinamizarea focului (prin acţiune indirectă - amarele, prin acţiune directă - picantele), înlăturarea tendinţei la stază şi acumulare, dinamizarea circulaţiei, metabolismului şi eliminărilor (laxative, coleretice, alături de diuretice şi sudorifice). Ca plante amare: *anghinare, păpădie, cicoare, lichen de piatră, pelin;* picant-aromate: *rozmarin, busuioc, cimbru, şovârv, chimen, coriand.ru;* astringente: frunze de *coacăz, mur, afin, sunătoare;* laxative sau chiar purgative: *cruşin, anghinare, cicoare, frasin;* diuretice: *ienupăr, urzică, mesteacăn, frasin, osul iepurelui, cozi de cireşe, sânziene* sau *lipicioasă, mătasea porumbului, pir;* sudorifice: *soc.* Alte recomandări: frunze de *ulm* (atenuează senzaţia de foame), *iederă, veronică* etc.

GEMOTERAPJA

Propune o strategie având trei linii de acţiune (după Max Tetau):

- favorizarea proceselor de eliminare prin remedii cu acţiune drenatoare asupra ficatului şi rinichiului: *Juniperus communis* (mlădiţe de ienupăr), *Rosmarinus officinalis* (mlădiţe de rozmarin), *Fraxinus excelsior* (muguri de frasin);
- reglarea funcţiei endocrine prin *Betula pubescens* (muguri de mesteacăn pufos), care stimulează funcţia tiroidei şi cea endocrină masculină şi feminină;
- echilibrarea neuro-vegetativă prin *Ficus carica* (muguri de smochin, care reechilibrează axa cortico-hipotalamică, reducând astfel apetitul) şi psiho-emoţională prin *Crataegus oxyacantha* (mlădiţe de păducel) şi *Tilia tomentosa* (muguri de tei argintiu), ambele utile în tulburările anxios-depresive, care adesea reprezintă motivaţia comportamentului bulimic compensator (persoane care mănâncă să uite de supărare).

Max Tetau recomandă următoarea schemă terapeutică:

- în prima lună: *Fraxinus excelsior* (50 pic. dimineaţa), *Betula pubescens* (50 pic. la prânz) şi *Ficus carica* (50 pic. seara) urmate ...
- în a doua lună de: *Juniperus communis* (50 pic. dimineaţa), *Rosmarinus officinalis* (50 pic. la prânz) şi *Tilia tomentosa* (50 pic. seara).

Această alternanţă terapeutică se menţine timp de mai multe luni.

DIABETUL ZAHARAT

înţelegerea substratului psiho-emoţional al diabetului are ca punct de plecarea semnificaţia zahărului - zaharurilor - glucidelor (propriu-zis a glucozei), de fapt a gustului dulce pentru organism. Este gustul hrănirii, al iubirii hrănitoare, deci al iubirii materne, ocrotitoare, este gustul satisfacţiei, al deliciilor, al plăcerii, al vieţii dulci, plăcute, confortabile, care ne oferă bucuria micilor noastre tabieturi, savoarea traiului tihnit, la adăpost de zdruncinături. Manifestarea cea mai directă în plan fizic a acestei dorinţe de protecţie, de tihnă, de savurare a micilor plăceri de zi cu zi este ţesutul adipos (de altfel pentru sinteza grăsimilor depozitate la acest nivel aportul de glucide este decisiv - biochimic vorbind, mai important chiar decât acela de lipide). Este imaginea persoanei dolofane care se refugiază în mâncare (mai ales dulciuri, făinoase şi alte alimente delicioase) atunci când este supusă stresului, când se confruntă cu dificultăţi (aşa-zisa

bulimie de stres). Glucoza nu poate intra însă în celule (cu excepția creierului și hematiilor) în absența insulinei, unul dintre hormonii secretați de pancreas. Ea trece pe lângă ele, incapabilă să le mai ofere acea hrănire și satisfacție pe care și-o doresc. Absența insulinei (în cazul diabetului zaharat de tip I) sau absența efectului ei asupra celulelor (în cazul celui de tip II) reprezintă reflectarea în plan fizic a *privării ființei de hrănire, confort și satisfacție* nu numai la nivel grosier cât mai ales (și originar) la nivel subtil, psiho-emoțional. în acest moment trebuie să distingem între cele două tipuri de diabet zaharat.

Cel de tip I (zis și juvenil) este rezultatul absenței insulinei din cauza distrugerii celulelor beta pancreatice printr-un proces inflamator (viral, autoimun sau probabil și una și alta, similar distrugerii celulelor hepatice în hepatitele virale) - așadar, este rezultatul unei agresiuni fierbinți, adică al unui exces de foc.

În cazul diabetului de tip II, insulina există, ba uneori chiar în cantitate mai mare decât normal, dar ea nu mai poate acționa asupra celulelor, ca și cum mecanismele de acțiune nu ar mai funcționa, ar fi inerte sau nu ar mai simți (nu le-ar păsa de) prezența hormonului. Este, așadar, o perturbare prin inactivitate și lipsă de reacție, indicând o perturbare de tip apă (și pământ). Acest tip de diabet apare cel mai adesea la persoane obeze (tipologia descrisă mai sus). Subtil, el este consecința unei existențe rutiniere, limitate la anumite tipare comportamentale și punctate de obișnuințe și tabieturi. Acestea conferă un soi de confort și stabilitate, de bunăstare, sursă de satisfacții și plăceri mărunte, cotidiene, mereu aceleași, din care persoana respectivă nu ar ieși nici în ruptul capului. Simultan, se izolează de evenimentele cu potențial transformator - această izolare se poate referi atât la refuzul de a le trăi, de a participa la ele, cât mai ales, în cazul că ele se produc, la refuzul de a le percepe și accepta semnificația.

Aceste evenimente, de cele mai multe ori neplăcute, impun de regulă ieșirea din confort, din obișnuințele plăcute cotidiene și asumarea unor transformări radicale, adoptarea unor noi atitudini, în general mai active, mai energice, mai ofensive. Certurile, rupturile, neîmplinirile insatisfacțiile, pierderile în cadrul unor relații, în viața familială, socială sau profesională sunt toate exemple de astfel de evenimente. Atitudinea vicioasă în confruntarea cu astfel de situații este aceea de a le respinge semnificația (îi blamăm pe ceilalți, deși noi suntem responsabili pentru tot ceea ce ni se petrece) și de a ne menține în aceleași tipare comportamentale, dar mai ales de a ne alina necazul prin complacerea în micile noastre satisfacții (în general sedentare): mâncăm o prăjitură sau „ceva bun", ne așezăm în fața televizorului, ne apucăm să citim ziarul etc, ca pentru a uita, a ne șterge din memorie ceea ce s-a petrecut. Rămânem neatinși, nu răspundem, evenimentul trece pe lângă noi fără să ne influențeze, fără să ne pătrundă (ca semnificație) și fără să declanșeze în noi nici o reacție (transformatoare). Exact la

fel trece glucoza pe lângă celule persoanei cu diabet zaharat de tip II fără a pătrunde în ele, deoarece acestea nu răspund, nu reacționează la insulina. Această insensibilitate față de evenimentele (aparent) exterioare și, în schimb, căutare permanentă a satisfacțiilor mărunte se răsfrânge atât la nivel subtil, creând premizele apariției insensibilității la insulina, cât și la nivel grosier, deoarece alimentația excesivă (folosită drept surogat pentru starea de fericire și împlinire) este cauza directă a obezității, la rândul ei premiză a apariției diabetului de tip II (celule adipoase sunt foarte puțin sensibile la insulina - comparativ cu cele hepatice de exemplu; de aceea creșterea lor cantitativă scade per ansamblu eficiența generală a insulinei la nivelul țesuturilor).

Evenimentele neplăcute ne sunt date pentru semnificația lor transformatoare. Ele ne ajută să sesizăm care aspecte ale ființei noastre ne coboară și, de aceea, trebuie metamorfozate. Dacă însă, în loc să le accepte semnificația și să acționeze în consecință, unii preferă să se mențină în aceleași atitudini și își estompează suferința cufundându-se în tabieturi (mai ales culinare și sedentare), atunci singura soluție este de a fi privați de posibilitatea de a se mai bucura de aceste mărunte (și de fapt deplorabile „bucurii"): ei nu mai pot să consume glucide (prăjituri, făinoase, dulciuri) trebuie să fie foarte atenți și raționali cu dieta lor și trebuie să realizeze constant efort fizic, aceștia fiind pilonii de bază ai tratamentului diabetului de tip II. în caz contrar, evoluția bolii este rapidă spre complicații severe, inclusiv fatale.

Determinismul genetic în cazul acestui tip de diabet este foarte accentuat (unii vorbesc de peste 90%): aceste persoane se nasc pentru a face boala, de fapt se nasc cu acel gen de atitudine. Corectându-se însă din timp (sub influența evenimentelor dureroase), ele pot evita în bună măsură sau reduce semnificativ severitatea bolii și a complicațiilor ei.

Aceste observații se aplică în mai mică măsură la diabetul de tip I. Acolo este o predominanță a focului, practic o autoagresiune față de propria ființă: este ca un refuz încrâncenat al plăcerilor și satisfacțiilor de zi cu zi - care, în realitate, nu reprezintă ceva rău în sine decât atunci când capătă o utilizare perversă. Diabetul de tip I apare, cel mai adesea, la copii - adolescenți - tineri. Ca toate bolile severe sau cronice ale acestor vârste cauza lor este greu de găsit în scurta existență a acestor pacienți. De aceea, în unele forme de terapie naturală, se consideră că este vorba de reflectarea unor erori comise în viețile anterioare. În cazul particular al diabetului de tip I, greșeala comisă a fost, desigur, aceeași tendință la complacere în plăceri mărunte folosită pentru a anestezia suferințele și a le nega sau eluda semnificația. în existența actuală, persoanei respective i se refuză din capul locului această posibilitate, pentru a nu mai avea ocazia să greșească; este ca o revoltă, ca o înverșunare față de propria persoană din cauza

erorilor comise cândva - de aici predominanța focului, deci patogenia inflamatorie. Prin contrast, persoanelor predispuse să facă diabet de tip II li se acordă o ultimă șansă: determinismul genetic - concretizare în plan fizic a cumulului de greșeli anterioare - există. Rămâne la latitudinea lor să aleagă: dacă vor adopta aceeași atitudine, vor face boala; dacă se corectează o pot evita sau îi pot reduce mult severitatea (este un mecanism compensator: răscumpără prin sobrietate, total sau parțial, erorile unor existențe anterioare).

Tendința de a savura micile plăceri ale vieții este consecința unei orientări excesive sau chiar exclusive spre perceperea gustului bun și dulce al vieți. în plan fizic, perceperea gustului este imposibilă în absența salivei. Pentru a simți gustul plăcut al alimentelor, acestea trebuie să se dizolve întâi în salivă. în cazul particular al gustului dulce, și acesta poate fi perceput la nivelul papilelor gustative doar prin medierea salivei, după cum, simbolic vorbind, la nivelul celulelor, el poate fi „perceput" (citește: asimilat) doar prin medierea insulinei. Insulina joacă la nivel celular rolul salivei la nivelul cavității bucale. Aceasta este semnificația ocultă a denumirii pancreasului drept glanda salivară a abdomenului (aparent, la scară macroscopică, denumirea se datorează structurii histologice a acestui organ). Această corelație cu rolul salivei ne ajută să înțelegem de ce diabetul este considerat o boală a reglării apei subtile în organism.

Complacerea în tabieturi, adică în obișnuințe are de două ori semnificația apei, deoarece atât ideea de complacere cât și cea de obișnuință poartă ambele amprenta apei. De fapt este o complacere în complacere sau apa din apă (sau apa la pătrat). De aceea diabetul este probabil cea mai *apoasă* dintre boli. (Spre a face diferența, subliniem că, în cazul altor boli apare tendința la complacere în alte tipuri de atitudini: în mânie (apa din foc) sau în teamă (apa din aer)). Aceasta nu înseamnă neapărat că manifestările diabetului sunt neapărat foarte *apoase,* deși cele mai clasice simptome de alarmă sunt polidipsia cu poliurie (bea multă apă și urinează mult), ca și cum apa ar trece prin el fără să poată fi reținută, ar curge prin el (de aici originea etimologică a cuvântului *diabet)* - de fapt este savoarea vieții de zi cu zi care acum trece pe lângă acest om fără ca el să o mai poate gusta. Din acest motiv, unele sisteme tradiționale l-au încadrat între bolile aparatului urinar. Deși originar sub semnul *apei,* diabetul poate avea și manifestări cu dominantă *de foc* sau de *aer.*

Predominanța AERULUI

Deshidratarea, emacierea (la diabeticul netratat), scăderea generală a vitalității, anumite forme de neuropatie sunt manifestări având amprenta aerului. De asemenea, intră în această categorie prezența la unii diabetici a unor simptome specifice de tip aer: balonări, colici digestive sau cu altă localizare, palpitații, stări de agitație, neliniște, insomnie etc.

Predominanța FOCULUI

Se referă mai ales la complicațiile de tip inflamator - infecțios. Sistemul imunitar, aflat sub guvernarea focului, este perturbat, puterea de apărare a organismului fiind diminuată. De aici predispoziția la infecții a diabeticului. Acestea pot afecta practic orice zonă a corpului: urinare, cutanate (ulcerații, necroze, gangrene, de multe ori însă fără componentă infecțioasă), respiratorii etc. Caracteristică este tendința la evoluție torpidă, trenantă, cronică (o infecție urinară sau cutanată poate să se mențină tot restul vieții la un astfel de pacient), cu simptome puțin zgomotoase (durerea este redusă sau, adesea, absentă; mai degrabă subfebră decât febră înaltă). Recunoaștem, așadar, din nou amprenta marcată a apei.

în cadrul cardiopatiei ischemice, infarctul de miocard și angina instabilă aparțin tot dominantei de foc; din nou, în mod caracteristic, durerea este frecvent absentă (expresie tot a componentei de apă). Accidentele vasculare cerebrale, hemoragiile retiniene intră tot în această categorie. Permanent iese în evidența lipsa de reactivitate - transpunere la nivel fizic a lipsei de reactivitate de la nivelurile profunde, psiho-emoționale (infarctul și gangrena nu dor la un diabetic tot astfel cum nici experiențele nefaste nu-1 dor, dată fiind refugierea în tabieturi). Desigur, există o explicație științifică - neuropatia diabetică, dar aceasta nu este decât o manifestare încă și mai expresivă a aceleiași stări *apoase* generale de non-simțire.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Anumite consecințe ale neuropatiei diabetice: alături de cele deja menționate, cele *digestive* (digestia lentă, evacuarea lentă a stomacului, tranzitul intestinal încetinit determinând constipație); *urinare* (vezica neurogenă cu retenție de urină); *cardiovasculare* (ateroscleroza, hipertensiunea, angina pectorală stabilă de efort, insuficiența cardiacă congestivă); *renale* (nefropatia diabetică); *oculare* (edemul, exsudatele retiniene).

Tratamentul

Diabetul de tip I, insulinodependent nu poate fi tratat exclusiv prin fitoterapie și dietă. Odată ce pancreasul și-a pierdut complet funcționalitatea ea nu mai poate fi recăpătată. Dimpotrivă, pentru corectarea diabetului de tip II, de multe ori este suficientă fitoterapia (alături de dietă și exercițiu fizic), efectelor metabolice ale plantelor adăugându-li-se, în mod decisiv, și cele psiho-emoționale.

Tratamentul se bazează, în mod esențial, pe ideea corectării apei subtile și a manifestărilor ei de factură subtilă și grosieră. De aceea mai toate plantele

antidiabetice sunt și diuretice. în mod specific, ele au un efect profund de îndepărtare a tendințelor la complacere în obișnuințe mărunte, de a face cum fac ceilalți (receptivitate la nivel social, familial, atât receptivitatea, influențabilitatea cât și socialul având rezonanța apei), favorizând câștigarea unei stabilități, coerențe, a unui fundament, structurarea personalității (amplificarea pământului - cel mai adesea prin acțiunea astringentă dar și hrănitoare, remineralizant, tonifiantă), îndepărtarea tendințelor inerțiale și a atașamentelor (eliminarea apei - efect diuretic) sau desprinderea de ele (gustul amar), definirea unor aspirații, obiective și urmărirea lor, transformarea interioară (dinamizarea focului). Astringente: frunze de *afin, frag, nuc, dud, salvie,* dar și fructe de *căpșun* și *zmeur.* Remineralizant, hrănitoare, tonice: teci *de fasole, pir, ienupăr.* Diuretice: practic toate. Amare: ***anghinare, păpădie, brusture, ciumărea, salvie,*** frunzele de *măslin.* Dinamizarea focului subtil: *ienupăr, urzică.*

AFIN

(frunze de afin - *Myrtilli folium,* frunzele speciei *Vaccinium myrtillus* L, fam. *Ericaceae)*

Conține arbutozidă (deși unii autori contestă prezența arbutozidei în frunzele de afin); saponine triterpenice; taninuri; flavonoide; derivați polifenol-carboxilici (acid chinic, cafeic, clorogenic); derivați salicilați (monotropitozidă); iridoide.

Acțiune. Insuflă *abilitate,* agilitate, capacitate de orientare, de a se descurca în orice împrejurare, de a percepe rapid și clar esența unei situații, acționând cu dexteritate și orientat. Puterea de a *sesiza esențialul* și mai ales aplicabilitatea, utilitatea, sâmburele folositor. Domolește părtinirea, implicarea, fierbințeala (este antiinflamator prin triterpene), permițând înțelegerea lucidă și detașată a situației, fără a se complica cu dedesubturi obscure, cu detalii nefolositoare - cunoaștere practică și eficientă, *cooperare cu circumstanțele* momentului și locului, transformarea oricăror împrejurări în aliați și unelte pentru depășirea contingentului și împlinirea anumitor acțiuni, precis, clar și flexibil urmărite. A stăpâni natura și condiționările de orice fel înseamnă a te adapta la ele, a-ți mula opiniile și raționamentele, a te folosi de aparenta adversitate a momentului pentru a răzbate, a *urmări cu iscusință și maleabilitate anumite țeluri,* ele însele modificabile în funcție de învățămintele căpătate. Această adaptabilitate este opusul obișnuinței și al rutinei, atașamentul față de uzanțe și tabieturi fiind considerat, după cum am arătat mai sus, premiza psihosomatică a diabetului. De aici eficiența hipoglicemiantă a frunzelor de afin, farmacodinamic atribuită unei glicozide a acidului galic - neomirtilina, cu acțiune probabil de tip biguanidic, crescând eficiența periferică a insulinei, la care se adaugă și un efect hipolipemiant. Sporește atenția distributivă, calmul, acuitatea, discernământul,

puterea de cuprindere a minții, capacitatea de a gusta adevărata aromă a vieții (și nu substitute ale acesteia, cum sunt tabieturile). Prin dinamizarea capacității de a-**i** *percepe intuitiv și empatic pe ceilalți* și de a sesiza raporturile corecte cu aceștia, afinul amplifică înțelegerea și toleranța, stabilitatea și fidelitatea în relațiile de cuplu și de grup, favorizând integrarea armonioasă și impactul în plan social (charismă). în acest mod favorizează interacțiunea armonioasă cu ceilalți (în corelație cu efectul diuretic datorat flavonelor) și protejează de agresiuni în cadrul relațiilor interumane (antiseptic urinar prin arbutozidă și derivații ei). La aceasta contribuie și conturarea notei distincte a personalității (savoarea unică, sarea și piperul fiecăruia) prin interiorizare, clarificare și definire lăuntrică - afinul purifică, limpezește, sublimează energiile apei, le adună și reașază, le compactează și redistribuie armonios pe cele risipite, aspecte subtile corelate cu acțiunea astringentă (implicit antidiareică și hemostatică) datorată taninurilor.

Frunzele de afin sunt utilizate în infecții / inflamații uro-genitale, sindroame diareice, afecțiuni reumatismale. Sunt indicate mai cu seamă în context dismetabolic complex (diabet, dislipidemie, obezitate), eventual cu hipertensiune și / sau retenție hidrosalină, când intervine favorabil și acțiunea diuretică.

TECI de FASOLE

{Phaseoli fructus sine seminibus, păstăile lipsite de semințe ale speciei *Phaseolus vulgaris* L., fam. *Fabaceae)*

Conțin aminoacizi (arginină, asparagină, tirozină, triptofan, betaină, Uzină ș.a.), vitamina C, acid silicic și fosforic, săruri minerale, cea. 50 % hemiceluloză.

Acțiune. *Transcenderea pornirilor interioare prin cunoașterea lor plenară.* Ne învață că nu trebuie să ne îngrădim dorințele și gândurile, decât atât cât să nu deranjăm pe altcineva; că nu este nevoie să ne prefacem, că toate lucrurile sunt directe, cinstite, folositoare. Descuie porțile ferecate ale inimii și te învață să fii tu însuți, să te cunoști pe tine și să ai încredere. *Cu delicatețe, noblețe și rafinament, te ajută să-ți depășești atașamentul față de reguli și norme* (auto)impuse, blocajele interioare, aspecte care sunt manifestări ale apei și pământului (planta este diuretică și depurativă).

Te relaxează, *readuce pofta de a savura viața* (corelat cu acțiunea antidiabetică), de a te bucura de cotidian și de ceea ce îți oferă momentul, de frumusețea simplă a lucrurilor. Pentru a o înțelege și a-i depăși condiționările, viața trebuie trăită și acceptată ca atare, fără etichetări, fără părtinire, cu tot ce are ea, curat ori sordid, frumos sau urât. Astfel, contradicțiile interioare, generatoare de frământări și resentimente, de zbatere și căutare în exterior, sunt sublimate în tendințe creatoare liber manifestate, pe fundalul unei atitudini înțelepte, neutre, care ne înalță deasupra a tot ceea ce este patimă ori ranchiună, răspunzând prin bine la rău, orientându-ne către frumos, pur, bine, împlinire, încântare.

în plan emoțional, *mângâierea blândă a plantei* hrănește și aduce calm, liniște, pace, susținere (farmacodinamic, este considerată nutritivă, energizantă, remineralizantă, prin conținutul de aminoacizi și săruri). Oferă un suport, un fundal stabil, un punct de referință. Este utilă când ne simțim îngreunați (plini) de prea multe gânduri, emoții și tendințe înfrânate, prejudecăți și rețineri - expresii ale stazei (apă) și inerției (pământ). Această plantă mobilizează și transformă, clarifică și îndepărtează prin sublimare, lăsând în urmă cadrul gol („ teci de fasole"), care *urmează să fie umplut* cu întreaga bucurie nestânjenită a vieții.

Ca diuretic, sunt utile pentru eliminarea excesului de sare și apă din organism, manifestat sau nu ca edeme, de diferite cauze (renale, cardiace - unele surse îi atribuie și efect tonicardiac - etc.), în afecțiunile urinare (în care intervine și efectul antiseptic urinar - infecții / inflamații ale tractului urinar), reumatismale (artroze, gută). Acțiunea depurativă (de favorizare a eliminării substanțelor toxice reziduale din mediul intern al organismului), face util acest produs în afecțiunile cutanate (acnee, furunculoză) și în cele metabolice (diabet - mai ales conex cu efectul antidiabetic; gută - în cooperarea cu efectul uricozuric; obezitate; ateroscleroză).

Detalierea tratamentului în funcție de predominanța elementală se referă practic la tratamentul complicațiilor, pentru care ne vom adresa capitolelor respective din carte (despre afecțiunile cardiovasculare, renale etc).

Predominanța AERULUI

Dintre antidiabetice le vom alege pe acelea cu efecte diuretice, astringente și amare cât mai reduse, lucru dificil, ținând cont că practic toate plantele hipoglicemiante se încadrează la una sau mai multe dintre aceste categorii. Cel mai demn de eludat este gustul amar. De aceea, în afara unor motivații precise, vom renunța la anghinare, păpădie. Vom prefera să folosim fructele în locul frunzelor (în primul rând *afine,* dar *și fragi, dude, căpșuni, zmeură)* și în felul acesta putem reduce efectul astringent aducând în schimb calitățile de umed și hrănitor.

De asemenea, dintre diuretice, le vom prefera pe cele hrănitoare: *ienupăr, pir, urzică.* Pentru starea de emaciere, vom folosi plante cu efect tonic, hrănitor, regenerant, vitaminizant: alături de cele deja amintite mai sus, *tătăneasă, lemn dulce, măceșe, coacăze, cătină albă, nuci.* în general, dieta va fi tonifiantă, hrănitoare, cu mese frecvente, dar în cantități moderate (dată fiind puterea digestivă redusă a acestor persoane) și, mai ales, respectând regimul dietetic recomandat în diabet (se elimină zahărul, făina albă și toate produsele care le conțin, fructele dulci etc). Vom utiliza, de asemenea, tonice nervoase (cum sunt *obligeana* sau *busuiocul)* sau orice alte tratamente vizând anumite tulburări specifice: neurovegetative, digestive etc.

Predominanța FOCULUI

Tratamentul complicațiilor cardiovasculare, infecțioase va fi realizat conform recomandărilor din capitolele corespunzătoare. Dintre plantele antidiabetice, acțiune specială de diminuare a focului excesiv au *anghinarea, păpădia.* Pentru probleme cutanate vom recomanda administrarea de *păpădie, brusture, cicoare, anghinare,* eventual și *trei frați pătați* dacă există o componentă alergică. Pentru suferințele cardiovasculare sunt absolut necesare plante care reduc colesterolul, în speranța diminuării depunerilor de aterom: *anghinare, păpădie, pătlagină, păducel, vâsc, traista ciobanului* etc. (v. capitolul despre ateroscleroză). Un tonic amar potrivit pentru această constituție este *aloe.*

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Ca plante antidiabetice se va pune accentul pe cele diuretice, astringente, amare și eventual picante - practic toate se încadrează în aceste criterii (tocmai fiindcă diabetul are în mod fundamental predominanță de apă). Poate fi necesară abordarea separată a diferitelor complicații cu dominantă de apă. Pentru stimularea digestiei (creșterea focului digestiv) se recomanda condimente fierbinți *{piper, ghimbir, ardei iute, cuișoare, scorțișoară* etc). Pentru accelerarea tranzitului - laxative sau purgative, în funcție de necesități (v. capitolul despre constipație). în cazul insuficienței cardiace: diuretice (desigur cele cu efecte hipoglicemiante - v. capitolul despre afecțiunile urinare), tonice cardiace (v. capitolul despre afecțiunile cardiace), plante care elimină colesterolul *{anghinare, păpădie* etc).

GEMOTERAPIE

Are o eficiență redusă în diabetul zaharat de tipul I. Pentru cel de tipul II se recomandă *Acer campestre* (muguri de arțar, 50 pic. dimineața) și *Morus nigra* (mur, 50 pic la cină) ambele cu efect hipoglicemiant. Acțiunea acestora poate fi susținută prin adăugarea lui *Juglans regia* (muguri de nuc, 50 pic. seara, înainte de culcare), de asemenea cu efecte hipoglicemiante și *Olea europaea* (mlădițe de măslin, 50 pic. la prânz), care are efecte antiaterogene, foarte importante în prevenirea complicațiilor vasculare ale diabetului.

Toate recomandările fitoterapice de mai sus trebuie ~~obligatoriu~~ însoțite de *dietoterapia* specifică diabetului.

Index terapeutic în diabet zaharat

Tratamentul în funcție de **afecțiunile asociate:**

• afecțiuni *cardiovasculare:*

=> *ateroscleroză:* sunt recomandate plantele care elimină colesterolul: **anghinare** (indicată mai ales persoanelor care prezintă și probleme biliare sau o suferință hepatică, cu digestie dificilă, printr-un deficit fie al funcției secretorii, fie al celei motorii ale tubului digestiv sau ale glandelor lui anexe - ficat, pancreas -, manifestată prin absența poftei de mâncare, indigestie, senzație de plenitudine gastrică, constipație, de asemenea dacă există tulburări urinare asociate, probleme dermatologice - urticarie, prurit - sau la pacienții cu suferință cardiacă cu ateroscleroză sau manifestări de insuficiență cardiacă - edeme, dispnee etc. -), **afin** - fructe (utile când există manifestări sistemice de ateroscleroză, datorate reducerii afluxului de sânge către creier, inimă sau membrele inferioare; indicația este favorizată la persoanele cu un tranzit accelerat - diaree - sau cu infecție urinară), **ienupăr** (util și în insuficiența cardiacă, indicat când se asociază afecțiuni, mai ales de tip infecțios, urinare, respiratorii - viroze, bronșite - sau digestive - enterocolite -, în reumatism, gută, tulburări digestive - indigestie, atonie gastrică, meteorism -), **păpădie;**

=> *cardiopatie ischemică* (v. *ateroscleroză* - cauza esențială a cardiopatiei ischemice): **afin** - fructe (alături de efectul de scădere a colesterolul și combatere a aterosclerozei, are și o ușoară acțiune de dilatare a vaselor de sânge care irigă inima și de protejare a pereților vasculari); **anghinare;**

=> *hipertensiune* (v. *ateroscleroză):* sunt recomandate plantele care favorizează scăderea colesterolului din sânge cu reducerea plăcilor de aterom și creșterea elasticității pereților vasculari cât și plantele cu efect diuretic, ideală fiind asocierea celor două acțiuni, cum este cazul pentru **anghinare, afin** - fructe (au și un efect protector asupra pereților vaselor de sânge); mai sunt utile: **cicoare** (mai ales la pacienții care acuză și palpitații, cu deficit al funcțiilor digestive - anorexie, constipație, dar mai ales probleme biliare, cu tulburări dermatologice - furunculoză, acnee -; cu eficiență moderată în bolile urinare - litiază, infecție -, reumatismale - gută - și în stările de convalescență și anemie), frunze de **nuc** (de ales la pacienții cu diaree sau cu tendință la hemoragii; de asemenea la pacienții cu transpirație excesivă, mai ales la cei cu tuberculoză; cu eficiență moderată poate fi util pentru problemele reumatismale, dermatologice - eczeme - și ca tonic-stomahic la persoanele cu digestie deficitară);

=> *palpitații:* **cicoare** (v. *hipertensiunea);*

=> *insuficiență cardiacă* (cu retenție hidrosalină, edeme) - sunt utile plantele cu efect diuretic: **anghinare, ienupăr** (mai ales la pacienții cu manifestări de ateroscleroză sau cu hipertensiune arterială, v. *ateroscleroză),* ***teci de*** **fasole** (utilă mai ales când se asociază și afecțiuni urinare, dar și reumatismale - inclusiv gută -, dermatologice - acnee, eczeme, erupții diverse, tecile de fasole având un puternic efect depurativ -, recomandate în stările de convalescență și la pacienții cu TBC pulmonar), **urzică** (utilă la pacienții cu probleme dermatologice - eczeme, psoriazis, micoze cutanate, datorită efectului depurativ intens -, mai ales când se asociază și diaree sau tendință la hemoragii, afecțiuni urinare - litiază -, reumatismale - mai ales gută -, respiratorii - bronșită -, ginecologice - hemoragii uterine, dismenoree -, în stările de convalescență sau avitaminoză);

=> tulburări *circulatorii;* **afin** - fructe (tulburări ale circulației cerebrale, mai ales la vârstnici, tulburări circulatorii la diabetici, v. *ateroscleroză* și *hipertensiunea),* **păpădie;**

=> tulburări *venoase:* **salvie** (utilă ca venotonic în varice, de ales când se asociază tulburări biliare, dar și alte probleme digestive - diverse tipuri de indigestie, balonări, colici digestive, scăderea secreției și motilității gastrice, determinând hipoaciditate, atonie, digestie lentă -, mai ales când aceste tulburări survin pe un fond de agitație, neliniște, nervozitate sau, dimpotrivă, astenie, consecutivă unei suferințe prelungite, extenuante, mai ales la pacienți cu tuberculoză și transpirație nocturnă excesivă; eficace și în bronșite, reumatism, probleme ginecologice - tulburări menstruale, vaginită atrofică -), **păpădie, afin;**

• afecțiuni *respiratorii:*

=> *laringită, traheită:* ***turiță mare*** (mai ales dacă se asociază afecțiuni biliare sau hepatice, insuficiență funcțională gastrică - cu hipotonie, hiposecreție și anorexie -, diaree, hiperuricemie, reumatism, afecțiuni dermatologice - cu prurit, mai ales de tip alergic -), ***salvie, ienupăr;***

=> *bronșită, astm:* **afin** - frunze (de preferat când se asociază diaree, enterite, probleme reumatismale și urinare, diaree), **salvie** (utilă ca armonizator la pacienți cu tulburări la multiple niveluri: respirator, digestiv - manifestări diskinetice și dispeptice -, genital, articular, venos, pe un fond de anxietate, depresie, neurastenie), **urzică** (utilă la pacienții cu probleme dermatologice, urinare, reumatismale, ginecologice, retenție hidrosalină, convalescență, avitaminoză, diaree, hemoragii), **ienupăr** (indicat când se asociază afecțiuni, mai ales de tip *infecțios,* urinare, respiratorii - viroze, bronșite - sau digestive - enterocolite -, în reumatism, gută, tulburări digestive - indigestie, atonie gastrică, meteorism -, ateroscleroză, insuficiență cardiacă);

=> *tuberculoză:* **nuc** (combate transpirația excesivă nocturnă), **salvie** (idem)

=» *viroze:* **ienupăr** (v. *bronșită);*

» afecțiuni *digestive:*

=> afecțiuni *gastrice:*

y *ulcer:* frunze de **dud** (util și pentru tratarea diareei)

> *digestie deficitară,* de obicei printr-un deficit fie al funcției secretorii, fie al celei motorii ale tubului digestiv sau ale glandelor lui anexe - ficat, pancreas -, manifestată prin absența poftei de mâncare, indigestie, senzație de plenitudine gastrică: **cicoare** (la pacienți cu probleme biliare, constipație, cu valori crescute ale tensiunii arteriale, palpitații, cu tulburări dermatologice - furunculoză, acnee -; cu eficiență moderată în bolile urinare - litiază, infecție -, reumatismale - gută - și în stările de convalescență și anemie), **anghinare** (de ales dacă se asociază și afecțiuni biliare, hepatice, cardiovasculare - ateroscleroză, hipertensiune, insuficiență cardiacă

cu retenție hidrosalină -, urinare, dermatologice - urticarie, prurit -, constipație), **ienupăr** (infecții urinare, respiratorii, digestive - enterocolite -, reumatism, gută, ateroscleroză, insuficiență cardiacă), **păpădie, salvie;**

=> *meteorism:* **salvie** (utilă pentru o serie de tulburări digestive - diskinezie biliară, indigestie, balonări, colici digestive, hipoaciditate sau atonie gastrică -, poate fi folosită drept armonizator, mai ales dacă se adaugă și suferințe respiratorii, articulare, ginecologice, venoase, pe un fond anxios-depresiv), **ienupăr** (v. *digestie deficitară);*

=> *constipație:* **anghinare, cicoare, păpădie** (v. mai sus *digestie deficitară);*

=> *diaree:* **afin** - frunze și fructe (enterocolite, colite de fermentație sau putrefacție, dar și pentru viermi intestinali, mai ales când se asociază probleme reumatismale, afecțiuni inflamatorii urinare sau respiratorii - bronșite; fructele au indicație de elecție la persoanele cu probleme circulatorii, ateroscleroză, hipertensiune), **dud** (mai ales dacă se asociază și ulcer gastroduodenal), **nuc** (de ales la pacienții cu hipertensiune arterială, tendință la hemoragii; de asemenea la cei cu transpirație excesivă - mai ales în cadrul unei tuberculoze -; cu eficiență moderată poate fi util pentru problemele reumatismale, dermatologice - eczeme - și ca tonic-stomahic la persoanele cu digestie deficitară), **salvie** (utilă pentru tratarea episoadelor de enterocolită, v. mai sus *meteorism),* **urzică** (depurativ și diuretic util în probleme dermatologice, respiratorii, urinare, reumatismale, ginecologice, retenție hidrosalină, sindrom hemoragipar; tonic în stări de convalescență sau avitaminoză), **ienupăr** (acțiunea antiinfecțioasă marcată îl recomandă pentru terapia enterocolitelor; v. mai sus *digestie deficitară), ***turiță mare;***

=> afecțiuni *hepatice:* **anghinare** (efect hepatoprotector, indicată pentru probleme biliare, atonie gastrică, constipație, de ales dacă se asociază hipercolesterolemie, afecțiuni cardiovasculare, urinare, dermatologice), **păpădie;**

=> afecțiuni *biliare:* **anghinare** (de ales la persoanele cu constipație), **cicoare** (la pacienți cu anorexie, constipație, hipertensiune, palpitații, afecțiuni dermatologice, urinare, reumatismale, tonifiantă în convalescență și anemie), **salvie** (recomandată mai ales pentru tulburări funcționale digestive pe fond anxios-depresiv - diskinezie biliară etc. -, afecțiuni respiratorii, articulare, ginecologice, venoase), **brusture** (util când se asociază probleme urinare, dermatologice - acnee, furunculoză, eczeme -), **păpădie;**

=> *helmintiaze:* **ciumărea** (recomandată și în afecțiuni urinare, furunculoză, pentru mărirea secreției lactate)

- afecțiuni *urinare:* asocierea cu;

=> *afecțiuni biliare* indică: **anghinare, cicoare, brusture, păpădie** (v. mai sus);

=> *afecțiuni hepatice* indică: **anghinare, cicoare, păpădie** (v. mai sus);

=> *insuficiență cardiacă* indică: **anghinare, teci de fasole** (utilă și în afecțiunile reumatismale - inclusiv gută -, dermatologice - acnee, eczeme, erupții diverse, tecile de fasole având un puternic efect depurativ -, recomandate în stările de convalescență și la pacienții cu TBC pulmonar), **urzică** (depurativ și diuretic util și în probleme dermatologice, respiratorii, reumatismale, ginecologice, retenție hidrosalină, sindrom hemoragipar; tonic în stări de convalescență sau avitaminoză), **ienupăr** (diuretic. antiinfecțios, depurativ, tonic; util în afecțiuni cardiace, urinare, respiratorii, digestive, reumatismale; în doze mari poate avea efect iritant la nivelul tractului urinar);

- afecțiuni *dermatologice:* **anghinare, urzică, fasole, nuc** (de ales la pacienții cu hipertensiune arterială, tendință la hemoragii, diaree, transpirație excesivă, reumatism, digestie deficitară), **păpădie;**
- afecțiuni *reumatismale:* sunt indicate practic aceleași plante ca și în afecțiunile urinare (v. mai sus): **anghinare, cicoare, fasole, urzică, nuc, ienupăr, păpădie;** suplimentar poate fi utilă **salvia** armonizator
- afecțiuni *hematologice:*

=> *anemie:* **urzică** (tonic eficient în anemie, convalescență, avitaminoză; diuretic și depurativ), **cicoare** (probleme biliare, digestive - constipație, hipotonie, anorexie -, dermatologice, urinare, reumatismale, palpitații, hipertensiune), **păpădie;**

=> *hemoragii:* **urzică** (v. mai sus *anemie),* **nuc;**

- afecțiuni *ginecologice:*

=> tulburări *menstruale:* **salvie** (dereglări de ciclu menstrual, vaginită atrofică; afecțiuni digestive, respiratorii, venoase, mai ale pe fond psihic);

=> *metroragii:* **urzică** (în general utilă pentru *hemoragii* - v. mai sus)

=> *hipogalactie:* plantele care cresc secreția lactată, utile pentru mame diabetice care alăptează, dar nu pot să satisfacă apetitul sugarului sunt: **ciumărea** (recomandată și în afecțiuni urinare, furunculoză), **urzică** (v. *hemoragii);*

=> *hipergalactie* (secreție lactată excesivă): **nuc** (v. *hemoragii),* **salvie** (v. *tulburări menstruale)*

- afecțiuni *dermatologice:* **anghinare** (urticarie, prurit), **cicoare** (furunculoză, acnee), **brusture** (furunculoză, eczemă, seboree, acnee), **ciumărea** (furunculoză), **fasole** (acnee, eczeme, erupții), **urzică** (eczeme, psoriazis, micoze cutanate), **nuc** și **ienupăr** (numai în aplicații externe, care, evident, nu au efect antidiabetic), **păpădie;**
- afecțiuni *neurologice:*

=> *epilepsie:* **ciumărea;**

- afecțiuni *psihice:* **salvie** (recomandată pentru stările de agitație, nervozitate, neliniște, adesea substrat al tulburărilor - digestive, respiratorii etc. - pe care le acuză pacientul; utilă și pentru episoadele de astenie, mai alesconsecință a unor boli de lungă durată, care determină epuizarea nu numai fizică, dar și psihică a pacientului), **cicoare** (unii autori îi atribuie un efect sedativ);
- *tumori:* **brusture, nuc, păpădie;**
- *convalescență:* **nuc, fasole** (remineralizant prin prezența acidului silicic), **urzică** (vitaminele și substanțele protidice o recomandă drept un valoros aliment atât în cadrul curelor de primăvară, când favorizează și dezintoxicarea organismului, cât și în stările de avitaminoze), **cicoare** (tonic general, remineralizant, antianemic), **păpădie** (prin conținutul în vitamine și săruri minerale, combate astenia și anemia);
- *rahitism:* **nuc;**

O plantă cu efecte hipoglicemiante contestate, considerată în medicina tradițională ca

stimulând secreția pancreatică, este **păpădia,** cu numeroase alte efecte, fiind utilă în afecțiunile biliare - diskinezie, colici, colecistită, angiocolită -, hepatice, digestie deficitară - cu anorexie, indigestie, constipație -, dar și la persoanele cu hiperaciditate, în afecțiuni urinare, reumatice - inclusiv gută -, dermatologice - eczeme etc. -, circulatorii - în primul rând consecințe ale aterosclerozei -, obezitate, varice, anemie, astenie, convalescență, avitaminoză. Diabeticilor cu *obezitate* - cum sunt, cel puțin la debut, mulți, dacă nu chiar cei mai mulți, dintre cei cu diabet zaharat de maturitate - le putem recomanda păpădie, celelalte efecte fiind, în linii mari, acoperite și de alte plante antidiabetice - anghinare, cicoare etc. -.

ATEROMATOZA

A fost discutată în cadrul capitolului despre bolile cardiovasculare.

HIPERURICEMIA

(excesul de acid uric în sânge)

Este discutată în secțiunea despre gută din cadrul capitolului despre bolile articulare.

DISLIPIDEMIILE

Se referă la excesul de grăsimi din sânge, sub formă de colesterol și trigliceride.

HIPERCOLESTEROLEMIA

(excesul de colesterol în sânge)

Tratamentul

Plantele care reduc colesterolul sunt incluse între cele folosite pentru prevenirea aterosclerozei: ***anghinare, mesteacăn, păpădie.*** Toate stimulează eliminarea colesterolului prin bilă (efect coleretic-colagog).

Gemoterapic se recomandă ***Olea europaea*** (mlădițe de măslin, 50 pic. dimineața) și ***Juniperus communis*** (mlădițe de ienupăr, 50 pic. seara), remedii cu acțiune drenatoare asupra organismului, care se reflectă și în scăderea nivelului lipidelor din sânge.

Se vor elimina din alimentație grăsimile de origine animală: unt, smântână, frișca, brânză grasă, untură, slănină, carne grasă etc.

HIPERTRIGLICERIDEMIA

(excesul de trigliceride în sânge)

Tratamentul

Gemoterapic se recomandă ***Prunus amygdalis*** (muguri de migdal, 50. pic seara), care are un efect specific de reducerea a nivelului trigliceridelor și ***Rosmarinus officinalis*** (mlădițe de rozmarin, 50. pic seara), care susțin efectul celui dintâi prin acțiunea coleretică-colagogă, de drenare a ficatului. Se poate adăuga ***Thymus vulgaris*** (cimbru, 20 pic. de 3 ori pe zi).

AFECȚIUNILE TRACTULUI GENITAL FEMININ

Cauza suferințelor din sfera genitală este existența unor *tensiuni,* frustrări, neîmpliniri legate de această zonă, dar mai ales, în sens mult mai larg, legate de sfera *interacțiunilor de tip bilateral, social, familial, parteneriat.* Așadar, nu este vorba doar de aspectul erotic, sexual, ci de întregul ansamblu al relațiilor stabilite de pe poziții (care ar trebui să fie) egale. (Relațiile care presupun atitudini de comandă / subordonare - deci în care cei doi termeni se află pe trepte ierarhice diferite de tip superior / inferior - vor da tulburări legate mai ales de sfera digestivă.) Este adevărat că în geneza tulburărilor legate de sfera genitală, rolul cel mai important îl au relațiile de *cuplu* (interacțiunea cu bărbatul iubit, fie el prieten, soț, amant). De regulă vor fi implicate și sentimente de iubire și dorința de a dărui, de aceea, adesea apar și tulburări cardiovasculare (v. discuția introductivă de la capitolul despre afecțiunile cardiovasculare), mai ales la femeile cu dominantă de foc, care au mai frecvent tendința de a conduce, de a se impune (atitudine solară, iubire dominatoare).

Esențialmente există trei tipuri de atitudini vicioase legate de acest tip de interacțiuni: atașamentul (dominantă de apă), mânia, orgoliul, înverșunarea, ostilitatea, gelozia, invidia (foc), neîncrederea, teama, anxietatea (aer). Inițial femeia respectivă va resimți sentimente de un tip sau de altul. Repetarea, reprimarea lor determină acumularea în plan emoțional, apoi densificarea progresivă și implicit coborârea treptată a frecvenței de vibrație (o persoană cu predominanță a apei resimte întâi atașament, apoi cade într-o stare de nepăsare, inerție; cea cu dominantă de foc - întâi mânie ulterior ostilitate, ură și chiar tendințe distructive, criminale; când aerul stăpânește ființa - inițial neîncredere, ulterior teamă, anxietate, angoasă).

Procesul continuă până când se produce o descindere în următorul domeniu de vibrații - planul eteric, generând manifestări funcționale și senzații (dureri etc.) lipsite de o bază organică. Acumularea progresivă și pe acest nou nivel duce la o nouă coborâre globală în planul manifestărilor fizice. Abia acum apar leziunile organice (fibrom uterin, chiste ovariene, infecții genitale etc).

Trebuie subliniat că există și manifestări aflate la granița dintre funcțional și fizic. Acestea sunt sângerările genitale (desigur nu atunci când sunt legate de un fibrom uterin, cu atât mai puțin când este vorba de o tumoră malignă) și multe forme de leucoree (adesea negăsindu-se nici un agent patogen). Această afirmație se bazează pe existența în mod fiziologic atât a unei sângerări genitale (ciclul menstrual) cât și a unei secreții genitale (având ca sursă numeroasele glande de la

acest nivel și influențate semnificativ de fazele ciclului menstrual). într-adevăr, multe femei au hemoragii sau scurgeri genitale fără a exista nici un fel de patologie organică (de tip inflamator, degenerativ, tumoral etc). Totuși, acestea reprezintă o manifestare în plan fizic (sunt mai mult decât niște simple senzații dureroase) - de fapt sunt expresia străduinței de a elimina într-un fel tensiunile acumulate în sfera interacțiunilor sociale, familiale, de parteneriat etc. Ineficienta sau neutilizarea acestui mecanism va fi urmată de apariția leziunilor organice propriu-zise. De aceea vom găsi de multe ori asociate manifestări funcționale (dureri), organo-funcționale (sângerări, scurgeri) și organice (fibrom, chist, infecție etc), eroarea curentă fiind aceea de a percepe lanțul cauzal inversat: fibromul ar fi cel care determină metroragia și durerile.

Fiziologia și fiziopatologia subtilă a aparatului genital feminin

Fiziologia feminină se corelează cu jocul a două categorii de hormoni: estrogenii și progesteronul. **Estrogenii** determină *proliferarea,* dezvoltarea structurilor aparatului genital feminin (organe genitale externe, vagin, uter, sâni) și acumularea de grăsime (țesut adipos), care se depune în regiunea genitală (labiile mari, pubian), sâni, fese, șolduri (de aici aspectul caracteristic al siluetei feminine). Grăsimea are o rezonanță specială cu focul: fiind cea mai eficientă sursă de energie a organismului (față de glucide sau proteine), ea reprezintă o acumulare de energie potențială. Ideea de acumulare are rezonanța apei, cea de energie are rezonanța focului. Grăsimea este, așadar, foc acumulat, nemanifestat. Acumularea de țesut adipos este caracteristică fiziologiei feminine, spre deosebire de creșterea masei musculare, caracteristică celei masculine. Țesutul adipos este energie potențială. Țesutul muscular este energie în acțiune. Aceasta se corelează cu potențialul energetic, în general mai mare, al femeilor, în contrast cu bărbații, care au tendința de a fi mai activi, risipindu-și (cel mai adesea inutil, dezordonat, contradictoriu) energia. Este diferența dintre feminin și masculin, potențial și manifestat, acumulare și risipire.

Progesteronul determină apariția caracterului *secretor* (al glandelor endometriale (din mucoasa uterului), al glandelor mamare, la nivelul mucoasei trompelor ovariene) și acumularea de apă în țesuturi. Aceste două aspecte sunt o manifestare a rezonanței apoase a acestui hormon, complementară rezonanței de foc a estrogenilor.

Estrogenii predomină în prima jumătate a ciclului ovarian (preovulator), progesteronul în cea de-a doua (postovulator). Prima parte a ciclului menstrual (înainte de ovulație) se caracterizează prin proliferare, cea de-a doua (după ovulație) prin apariția modificărilor secretarii. Psihoemoțional, în prima parte se vor accentua trăsăturile de foc ale personalității, în cea de-a două cele de apă. în

realitate, unele femei vor fi în general caracterizate printr-o predominanță relativă a estrogenilor (prin deficit de progesteron), altele prin predominanța relativă a progesteronului (prin deficit de estrogeni). Cele dintâi vor avea tendința de a fi agitate, mânioase, iritabile, irascibile (nimeni nu le intră în voie), cele din urmă sunt depresive, plângăcioase, nostalgice, atașate.

Limita dintre cele două perioade ale ciclului o constituie fenomenul ovulației care constă în expulzarea ovulului din foliculul ovarian matur (foliculul de Graaf). Foliculul ovarian conține ovulul (denumirea corectă: ovocit) - celula reproducătoare feminină care este destinată a se uni cu spermatozoidul în procesul fecundației. în prima parte a ciclului ovarian foliculul ovarian parcurge procesul de maturizare: de la folicul primordial (format dintr-un strat de celule plate care înconjură ovocitul), trecând prin fazele de folicul primar, secundar, terțiar, până la etapa finală de folicul matur (care poate să ajungă la dimensiuni de 2-3 cm sau chiar mai mult). în tot acest timp, el crește în dimensiuni prin proliferarea celulelor care îl alcătuiesc și prin acumulare de lichid (în jurul ovocitului), simultan cu producerea unei cantități din ce în ce mai mari de estrogeni (dar nu și progesteron). în timpul acestei perioade preovulatorii, și la nivelul mucoasei uterului (endometrul) se produce tot un proces de proliferare, de creștere în dimensiuni (îngroșare), simultan cu dezvoltarea glandelor endometriale.

După expulzarea ovulului (ovocitul înconjurat de câteva celule), foliculul ovarian începe să producă din ce în ce mai mult progesteron (continuând să producă și estrogeni, dar în cantitate mai mică), în timp ce în mucoasa uterului (endometrul) încep să apară caracterele secretorii (sub acțiunea progesteronului). în această perioadă a ciclului menstrual (de după ovulație și până la declanșarea următorului ciclu menstrual), tot sub acțiunea progesteronului, se produce și o acumulare progresivă de apă în țesuturi, inclusiv la nivelul sânilor, unde apar și modificări secretorii ale glandelor producătoare de lapte (galactogene).

La sfârșitul acestei perioade postovulatorii, mucoasa uterină proliferată și transformată secretor se desprinde în cea mai mare parte și se evacuează împreună cu o anumită cantitate de sânge, sub forma ciclului menstrual. Așadar, producerea unei sângerări menstruale normale presupune stimularea estrogenică în prima parte a ciclului menstrual (cu proliferarea endometrului), urmată de stimularea progesteronică (cu transformarea secretorie) în cea de-a doua parte, comutatorul dintre cele două faze reprezentându-1 ovulația (expulzarea ovulului din foliculul ovarian matur).

Dacă ovulația nu se produce, foliculul ovarian continuă să crească în dimensiuni, acumulează lichid în continuare și produce estrogeni, fără să producă însă progesteron. De aceea mucoasa uterului (endometrul) și glandele endometriale continuă să prolifereze, fără să mai apară însă transformarea secretorie (glandele nu ajung să secrete). Sângerarea menstruală va întârzia și se va produce abia când acest proces de proliferare a endometrului sub acțiunea estrogenilor ajunge într-un impas: grosimea excesivă a mucoasei nu mai permite o vascularizare și deci hrănire adecvată. Lipsit de aportul de sânge, endometrul se distruge (se necrozează) și se elimină, dar în mod neregulat, de multe ori prelungit și cu dureri mari (spre deosebire de o sângerare menstruală normală). Simultan, în ovar persistă foliculul care nu și-a expulzat ovulul - el poate acumula din ce în ce mai mult lichid, crescând progresiv în dimensiuni și transformându-se într-un chist ovarian (chist funcțional).

Din punct de vedere subtil, estrogenii sunt expresia tendinței feminine de a acumula energie potențială, în timp ce progesteronul exprimă tendința de a o manifesta și, mai ales, de a o *dărui,* de a oferi (în primul rând bărbatului iubit în cadrul interacțiunii de cuplu). în plan fizic aceasta se concretizează în creșterea în dimensiuni a foliculului ovarian și a endometrului (corelate cu predominanța estrogenilor în prima parte, preovulatorie, a ciclului) și respectiv în expulzarea ovulului, urmată de apariția secreției produse de glandele endometriale, sub acțiunea progesteronului, în cea de-a doua parte, postovulatorie, a ciclului.

Dacă femeii nu îi este permisă această manifestare a energiei potențiale acumulate, ovulația nu se mai produce și, drept urmare, nici glandele endometriale nu vor mai produce nici o secreție iar foliculul ovarian va crește în continuare, transformându-se într-un chist funcțional. Așadar, cauza apariției chistelor ovariene este tocmai reprimarea manifestării tendințelor firești feminine în cadrul interacțiunilor de cuplu în primul rând (secundar și în cadrul interacțiunilor sociale). Uneori, corelat cu aceasta, sângerarea menstruală are tendința să întârzie iar atunci când, într-un târziu, se produce, să fie prelungită, abundentă și cu dureri mari.

Cauza pentru care femeile nu își pot manifesta pornirile lăuntrice o reprezintă lipsa de disponibilitate a bărbatului iubit, din diverse motive: sentimentele lui sunt superficiale (eventual dispersate în mai multe relații), aplatizate, nu îi acordă atenție și timp suficiente, este ocupat (de dimineața până seara), obosit, stresat (și acasă se gândește tot la problemele de la serviciu, afaceri, carieră), blazat, potențialul lui erotic lasă de dorit (erecție deficitară, ejaculare precoce, urmată de starea de epuizare și indiferență caracteristică - se întoarce cu spatele și adoarme etc), femeia rămânând neîmplinită, frustrată. Neavând cui să se dăruiască, se vede silită să își reprime tendințele interioare, ceea ce va determina o acumulare de energie potențială (sub acțiunea estrogenilor), nemanifestată: în plan fizic, aceasta se va traduce prin îngrășare, cu depozitare de țesut adipos predominant la nivelul șoldurilor, și prin apariția

chistelor ovariene (stază pe nivelul subtil al apei). Psihic, devine agitată, irascibilă, vorbăreață, dezordonată, necontrolată, certăreață, agresivă (verbal și chiar fizic) - fenomen recunoscut la nivelul simțului comun general și etichetat ca atare (când se spune despre o femeie că este „ne...[împlinită]").

Tratamentul

Cauza probabil cea mai importantă a afecțiunilor tractului genital feminin o constituie reprimarea emoțiilor, a pornirilor lăuntrice profunde și autentice legate de interacțiunile de tip social și mai ales în cuplu, din cauza unei tendințe adânc înrădăcinate la supunere și acceptare caracteristice multor femei și care nu este în nici un fel compensată de tot mai vehementele mișcări și curente feministe, având drept consecință integrarea femeilor în tot felul de structuri și ierarhii sociale și profesionale, ba chiar și politice. Natura esențială, profundă a femeii nu cere de fapt o masculinizare a etosului feminin: inima femeii nu vrea să fie nici director, nici președinte, nici să se ia la întrecere cu bărbații în tot felul de meserii și preocupări tipic masculine - ea cere să fie iubită, cere protecție și mângâiere. Acestea sunt de fapt lucrurile care lipsesc astăzi din ce în ce mai mult femeilor. Ca un substitut pentru ele, femeile au început să-și găsească fel de fel de alte preocupări, reprimându-și nevoile reale lăuntrice, *încetând să mai fie ele Insele.*

Multe femei își refulează neîmplinirea afectivă, privarea emoțională în grija pentru copii, gospodărie și diverse alte treburi. Sub imperiul conveniențelor sociale și al normelor general acceptate și impuse, ele ajung chiar să-și nege dorința de intimitate, de tandrețe și atenție din partea bărbatului („sunt femeie serioasă", „am depășit de mult treburile astea"). Acestea sunt împinse în subconștient, consecința fiind înstrăinarea de ele însele.

Remediile cu acțiune specifică la nivelul tractului genital feminin au în general un efect de armonizare a energiilor de la nivelul celui de-al doilea centru de forță al ființei (nivelul apei) cuplat de regulă cu unul de sublimare a acestora către unul sau mai multe dintre nivelurile superioare. În plan psihologic aceste efecte corespund unei sublimări a trăirilor inferioare în emoții și sentimente elevate, simultan cu realizarea unui proces de detașare și înțelegere înaltă a semnificației evenimentelor legate de relațiile cu ceilalți (mai ales cu bărbatul iubit). Multe dintre plantele caracteristice acestor afecțiuni realizează un proces de armonizare a relațiilor în plan social și familial, prin intermediul căruia sunt evitate viitoarele dizarmonii generatoare de tensiuni, de suferință și de boală. Multe dintre ele dinamizează puterea creatoare și o sublimează în formele ei superioare de manifestare. Puterea creatoare este cea mai înaltă funcție a ființei umane (prin aceasta ea devine asemeni Demiurgului), este cea care o împlinește, o definește, o individualizează și o face să fie ea însăși.

Dar poate cel mai important efect al acestor plante este acela de a le învăța pe femei să-și recâștige conștiința de femei, *să redevină ele însele.* în cazul unora dintre ele (cum este urzica moartă albă) efectul nu este neapărat specific pentru genul feminin, ci are o anvergură mai generală, ele ajutând ființele umane (bărbați sau femei) să-și recapete identitatea de sine, să se manifeste în felul lor propriu și nu în conformitate cu vreun tipar sau altul deprins mimetic.

TRAISTA CIOBANULUI

(Bursae pastoris herba, partea aeriană a speciei *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik., fam. *Brasicaceae)*

Conține alcaloizi, amine parasimpaticomimetice (acetilcolină, colină), vitamina Bl, substanțe tanante, rezine, flavonoide, săruri de potasiu, acid fumărie, acid protocatechic.

Acțiune. Atunci când există tendința de a ne dispersa atrași de influențele exterioare, când, aflați sub imperiul energiilor apei, ne dizolvăm în marea tendințelor, interacțiunilor, relațiilor care ne trag spre în afară, ștergând delimitările dintre noi și ceilalți (flavonele, mai ales rutinozidul scad permeabilitatea și fragilitatea vaselor capilare), această plantă catalizează un proces de *sublimare a tendințelor apoase în trăiri afective* (purifică sfera genitală, este vasoconstrictoare la nivelul uterului, dar vasodilatatoare la nivelul inimii: reduce afluxul fluidic pe nivelul apei, dar îl crește pe nivelul afectivității superioare) prin dinamizarea focului, a voinței de a acționa (spre împlinirea dorințelor noastre profunde) și a aspirației spre individualizare. Rezonanța cu Saturn elimină sau usucă apa excesivă (este ușor diuretică prin flavonoide și sărurile de potasiu; se pare că principiile hemostatice nu există în planta proaspătă, ci se formează în timpul uscării plantei), aducând rigoare și austeritate, autoexigență și fermitate, disciplină interioară (astringentă prin taninuri) și lăsând în urmă pământul ferm și stabil, fundament al definirii personalității prin amplificarea discernământului și a clarității în perceperea propriilor aspirații și delimitarea de exteriorul care ne absoarbe și ne estompează contururile.

Aspectul plantei este simbolic: rozeta de frunze bazale semnifică energiile și trăirile bazale, elementare, corespunzând primelor două niveluri ale ființei (componenta sărată a gustului plantei, ținând de conținutul în săruri minerale, se corelează cu apetitul pentru tot felul de senzații și plăceri joase, lumești); filtrate prin discernământul și controlul focului subtil (corespunzând gustului acru și conținutului de acizi organici: malic, citric, fumărie, acetic), acestea sunt sublimate canalul central (tulpina verticală) la nivelul inimii (trăistuțele, care au chiar formă de inimioare) în trăiri superioare (iubire, bunătate, înțelegere, răbdare, ocrotire), câștigând în rafinament și profunzime și generând un spațiu interior al regăsirii de sine. în final, ajung la nivelul suprem (corespunzând

florilor albe din vârf): înălţare şi purificare a întregii fiinţe, echilibru mental, pace şi calm vigilent, luciditate spirituală, armonie între minte şi inimă.

Planta împiedică scurgerea în afară a fluidelor subtile, energetice, dar şi fizice, mai ales la nivelul apei: în cazul hemoragiilor acţionează vasoconstrictor şi hemostatic (prin substanţele tanate), în particular asupra uterului (în menometroragii); este antidiareică. Ca diuretic este recomandată în afecţiunile urinare. Are o acţiune reglatoare asupra tensiunii arteriale, fiind utilă atât în hipo-cât şi în hipertensiunea arterială. Este utilă în ateroscleroză.

Unele surse menţionează efecte antitumorale, atribuite acidului fumărie.

CREŢIŞOARĂ

{Alchemillae herba, partea aeriană a speciei *Alchemilla vulgaris* L, fam. *Rosaceae)*

Conţine taninuri galice şi alte substanţe similare, flavonozide, proantociani, substanţe grase (acid palmitic şi stearic, fitosteroli), săruri minerale.

Acţiune. Pune în valoare *nota distinctă şi distinsă* a fiecăruia, conferă individualitate, demnitate, ferind fiinţa de curentele de masă care tind să o devieze. Acest ceva aparte, vine din valorificarea *creativităţii* proprii, a *originalităţii* cuplate cu luciditatea minţii - capacitatea de a distinge clar, de a da la o parte surplusul şi tot ceea ce îi este străin şi nu o caracterizează. Pentru a-şi valoriza la maximum personalitatea, o femeie (o fiinţă umană în general) trebuie să renunţe la tot ceea ce este de împrumut şi nu i se potriveşte, la tot ceea nu este în rezonanţă cu fiinţa ei profundă, şi să pună în valoare ceea ce îi este propriu, acele lucruri pentru care are afinitate şi înclinaţii, să folosească plenar darurile cu care Dumnezeu a înzestrat-o, devenind astfel o fiinţă creativă, exprimându-se pe sine însăşi. La acest nivel, toţi oamenii sunt egali între ei, fiecare aducând nota lui proprie, la fel de importantă, în ansamblul creaţiei ca a oricărui altuia. Mecanismul acestui proces este sublimarea energiei creatoare: din domeniul nediferenţiat al apelor, această energie latentă formidabilă, dar nedirecţionată, este adunată, distilată (precum într-un alambic alchimic) şi direcţionată ascendent (gustul amar susţine acest proces) spre tărâmurile purităţii creatoare şi ale inteligenţei superioare.

Astfel planta adună, contrage fiinţa în esenţa ei (acţiunea astringentă, corelat şi cu efectele antidiareic, hemostatic şi uterotonic, cicatrizant şi antiinflamator) şi pune în mişcare un proces de autoanaliză şi curăţire interioară, conferă înţelepciunea, cumpănirea şi liniştea lăuntrică necesare trecerii la o etapă superioară în viaţă, curajul, forţa şi vigoarea de a realiza un salt evolutiv (inclusiv de a primi şi a-şi asuma o iniţiere). Prin aceasta este utilă celor care sunt prea absorbiţi de realitatea concretă, de planul material, corespunzând mai ales primelor două niveluri (al pământului şi al apei - al preocupării pentru subzistenţă şi al gregarului, al socialului); insuflă dorinţa de a ieşi din cadrul lor închis şi limitat, de depăşire a ego-ului şi de manifestare în toată deplinătatea lui a interiorului atât de bogat al fiinţei noastre. Te învaţă că trebuie să dai totul dacă vrei să primeşti la rându-ţi.

Este utilă în afecţiuni inflamatorii, mai ales când se asociază cu eroziuni, ulceraţii şi hemoragii (metroragii, hemoroizi, stomatite, laringite, cistite hemoragice sau alte cauze de hematurie, în uz extern pentru răni), diaree (gastro-entero-colite), în sterilitate la femei, pentru evitarea avorturilor spontane (fortifică endometrul). Unele surse menţionează un efect stomahic, de stimulare a funcţiilor digestive, util în anorexii mai ales prin hipotonie digestivă (tulburare de tip apă).

BUSUIOCUL CERBILOR

(Menthae pulegii herba, partea aeriană a speciei *Mentha pulegium* L, fam. *Lamiaceae)*

Conţine tanin, flavonoide (diosmină etc), ulei volatil (în care predomină cetonele).

Acţiune. Plantă cu acţiune caracteristică asupra nivelului apei, ajutându-ne să ne extragem din convenţionalismul masei, să ne desprindem de influenţele gregare, care au tendinţa de a ne potopi, să distingem esenţialul dintre detalii, să ieşim din tipare. Ne învaţă să *trăim conform naturii noastre interioare,* manifestând-o liber, fără griji sau tensiuni, ne readuce la starea originară, nepătată de prejudecăţi şi închistări induse de mimetismul şi presiunea gloatei - ca un copil care se bucură şi îşi trăieşte viaţa din plin, dăruind şi celorlalţi din veselia şi inocenţa lui. Aduce deschidere către exterior, dăruire către ceilalţi, ne arată că ajutându-i pe ceilalţi, ne ajutăm pe noi înşine. Interacţiunea cu ceilalţi se realizează firesc, spontan, ca un joc; nemaiţinând cont de ezitările ego-ului, de prejudecăţi şi convenienţe, iubirea este transmisă fără oprelişti, fără limitări şi inhibiţii şi acţionează ca o energie regeneratoare - stimulează regenerarea ţesuturilor afectate şi a fiinţei în ansamblu, dă la o parte tot ceea ce este mort, nenecesar, lăsând locul curat, readuce puritatea primordială a matricei fundamentale.

Este utilă în suferinţe digestive (mai ales funcţionale cu manifestări dispeptice, de origine gastrică sau intestinală, meteorism, colici etc.) şi respiratorii (stimulează secreţia bronşică şi expectoraţia)

URZICĂ MOARTĂ ALBĂ

(Lamii albi herba, partea aeriană înflorită a speciei *Lamium album* L, fam. *Lamiaceae)*

Conţine iridoide (dominantă este lamiozida), mucilagii, flavonoide,

saponine, tanin, ulei volatil, acizi polifenol-carboxilici (acid rosmarinic), amine biogene (histamină, tiramină, metilamină), glicozide, vitaminele C și K, carotenoide, săruri minerale (mai ales de potasiu). Unele surse menționează prezența alcaloizilor.

Acțiune. Activând simultan și corelat nivelul apei (al gregarului și creativității primare) și al eterului (al purității și creativității înalte), această plantă ne pune în rezonanță cu *energiile purificatoare și regeneratoare ale apelor primordiale.* Astfel ea favorizează alchimizarea trăirilor inferioare (mai ales mânia, iritabilitatea, înverșunarea, dar și teama ori indolența) într-o tăcere profundă, senină, aduce liniște și bucurie (efect ușor sedativ, util în insomnii și pentru stările de nervozitate ale femeilor în timpul menopauzei). Pe cei încrâncenați sau deznădăjduiți îi ajută să regăsească lumina și speranța (este cicatrizantă prin tanin și carotenoide), aducându-le claritate și luciditate pentru a înțelege că toate experiențele le sunt date spre binele lor, ajutându-i să se cunoască, să se accepte așa cum sunt. Ostilitatea și înverșunarea față de ceilalți nu sunt decât o reflectare a dușmăniei față de propria noastră ființă și ele ne împiedică să interacționăm firesc cu alți oameni. O transformare reală nu poate să înceapă decât cu acceptarea a ceea ce suntem noi cu adevărat.

Planta te ajută să accepți totul cu bucurie, să înțelegi lucrurile simplu și pur, în coerența lor primară, nealterată de mânie și înverșunare (corelat, din punct de vedere farmacodinamic, este antiinflamatoare prin lamiozidă); ea curăță blând (este depurativă, iar mucilagiile îi dau proprietăți emoliente) și totodată îți oferă sprijinul de a merge mai departe. Crește curiozitatea și pofta de a interacționa cu semenii noștri, prilej de experiențe transformatoare; crește capacitatea de comunicare (în corelație cu acțiunea expectorantă, datorată saponinelor). Determină o *infuzie reciprocă de energie între nivelurile apei și eterului:* nivelul apei hrănește energetic nivelul eterului, determinând sublimarea energiei sexuale în forme superioare de creativitate și perceperea energiei erotice în aspectul ei pur iar procesul invers, de regenerarea a nivelului apei prin energia nivelului eteric, generează puritate, limpezime în relațiile cu ceilalți, atitudine de deschidere naturală, firească spre interacțiunea cu alte persoane (în particular spre interacțiuni polare).

Acțiunea corelată asupra apei și eterului se reflectă în principalele două efecte farmacodinamice ale plantei: cel diuretic (rezultat al sinergismului dintre flavone, triterpene și sărurile de potasiu) și cel astringent (prin taninuri; sunt incluse aici și acțiunile antidiareică și vasoconstrictoare; la acțiunea vasoconstrictoare contribuie și tiramină).

Este folosită în inflamații respiratorii (bronșite), digestive (gastrite, enterocolite), genitourinare (pielonefrite, cistite, hipertrofia de prostată, leucoree), cutanate (plăgi, ulcerații, inclusiv ulcer varicos, furunculoză); varice; tulburări de menopauză și metroragii; gută; insomnie.

BĂTRÂNIȘ

(partea aeriană a speciei *Erigeron canadensis* L, fam. *Asteraceae)*

Conține ulei volatil, colină, acizi organici, săruri minerale.

Acțiune. Induce individualizare, delimitare față de ceilalți prin capacitatea de *a ne exprima într-un mod propriu,* personal, de a manifesta în exterior acel potențial latent care ne este specific. înlătură surplusul și ceea ce vine prin influențe exterioare, ceea ce este supraadăugat și rezultă din spirit de turmă, din împrăștierea necontrolată în social, banal, rutină, conveniențe (elimină sau usucă apa excesivă, ceea ce se reflectă în efectele diuretic și astringent - ca urmare și hemostatic). Ne face să fim ceea ce suntem, *să fim noi înșine* și să ne manifestăm ca atare, aduce siguranță și încredere. Activează acele energii latente care ne fac să fim bărbați și femei..

Dinamizează energiile de pe nivelul apei, le armonizează și le aduce sub control, atât în aspectul emisiv (focalizează, împiedică dispersarea, util în controlarea potențialului sexual, dar și afrodisiac), cât și în cel receptiv (reduce influențabilitatea, mimetismul). Acțiunea echilibrantă asupra nivelului apei îl face util în afecțiunile tractului urinar (cistite, glomerulonefrite) și genital (menometroragii).

Transmite bucuria de a trăi în manifestare, de a te bucura de viață, de a savura toate acele lucruri minunate create pentru a ne desfăta simțurile, te incită să cauți, să cucerești noi lumi, aduce adaptabilitate și flexibilitate (este eficient în afecțiuni reumatice - elimină rigiditatea, înțepeneala de la nivel subtil, energetic și fizic). Revigorantă, vitalizantă, înlătură îndoiala, sentimentul neputinței, aduce un umor fin care te ajută să treci peste obstacole, te transpune într-o lume veselă în care totul este creat pentru a te bucura, conferă înțelepciunea de a trăi viața.

GĂLBENELE

(flori de gălbenele - *Calendulaeflores,* fam. *Asteraceae)*

Fără a fi specifice pentru tractul genital feminin, sunt frecvent utilizate în tulburările inflamatorii și funcționale de la acest nivel. Tipic este cazul femeii care, în perioada premenstruală, devine nervoasă: iritabilă, intolerantă, *inflamabilă* (predomină focul), dar și *agitată, anxioasă* (intervine aerul). Geloasă și cu limba ascuțită, se ceartă cu toți cei din jur, are crampe uterine (dismenoree), tulburări biliare (colici), dureri de cap (cu senzație de arsură, tensiune, fie generalizată - senzație de constricție, cască -, fie localizată - ca un punct dureros sau ca un pumnal înfipt în cap -), cu erupții cutanate de aspect inflamator (maculo-papule eritematoase, pruriginoase, dureroase, acnee), eventual diaree.

Toate aceste simptome se ameliorează odată cu declanșarea ciclului menstrual și se accentuează la menopauză, când fluxul menstrual (modalitate de eliminarea a acestor energii grosiere) este suspendat. Florile de gălbenele vor interveni nu numai favorizând declanșarea ciclului (emenagoge, acțiune estrogenică datorată sterolilor), dar și ameliorând prin acțiune directă fiecare dintre celelalte manifestări. Ele au efect însă și la femeile depresive, slăbite, anemice.

PIPERUL BĂLȚII

(Polygoni hydropiperis herba, părțile aeriene înflorite, uneori fructificate ale speciei *Polygonum hydropiper* L., fam. *Polygonaceae)* Conține flavonozide, taninuri mixte, ulei volatil (adeonă și tadeonal având gust iute-arzător și efect iritant), oze, fitosteroli, vitamina K, acizi organici (formic, malic, valerianic).

Acțiune. Topește barierele, *arde orice reziduu,* curăță balastul noroios (apă și pământ - este diuretic, prin flavone, și depurativ), trezește din latență și *mobilizează,* fluent și ordonat. Lichefiază și pune în mișcare tot ceea ce este înțepenit și solidificat, dirijând către acțiune (în corelație cu gustul arzător imprimat de componentele volatile) și lăsând restul ființei curată și relaxată, plină de lumină. Simultan, creează o senzație de savuros (crește pofta de mâncare), insuflând dorința de *a ne bucura de realitate,* lăsându-ne hrăniți de simțuri; dorința de *interrelaționare* și manifestare exterioară; de a ne scufunda activ în firescul vieții, interacționând cu ceilalți; de a degusta experiența, percepând-o direct, *participând cu însuflețire* și implicându-ne dinamic, săritori și plini de voioșie, gata să ajutăm acolo unde este nevoie. Conferă vioiciune, poftă de viață, stimulează, mobilizează secrețiile (lacrimală, salivară, digestivă, bronșică) și sângele stagnant. încălzește, trezește, tonifică.

Impetuoasă și rapidă, îndrăzneață și fierbinte (este rubefiant în aplicații externe), pătrunde în forță până în străfunduri, la esență, revelându-ți cauza reală a tot ceea ce se petrece în tine și cu tine. Focalizează, te adună și te contrage într-un singur punct, într-un singur scop. Descongestionează, înlătură ceața din minte și din acțiuni, dizolvă trăirile aproximative, gândurile nebuloase, acțiunile neclare, scopurile neprecizate. Te face să trăiești acum și aici, să simți exact, picătură cu picătură, momentul prezent. Capul îți este limpezit și „umplut cu rouă" - mintea capătă ascuțimea și claritatea intuiției elevate, discernământ și profunzime. Este bună pentru momentele de răspântie, când ființa nu reușește să se urnească din vâscozitatea vechilor obișnuințe. Aduce elanul, curajul de a întreprinde, sacrificând comoditatea, ardoarea necesară oricărei transformări radicale. Grosierul impur și amorf este sublimat alchimic, cristalizat și înnobilat.

Are acțiune hemostatică (prin flavonoide, vitamina K, taninuri), antihipertensivă (flavonoide). Este folosit în hemoragii uterine prin atonie (uneori asociat, pentru sinergism de acțiune, cu extract fluid de *Hydrastidis rhizoma* sau

de *Secale comutum),* hemoptizii, hemoragii gastrice, vezicale și hemoroidale, în varice. Piperul bălții este indicat atunci când patologia se asociază cu stază și congestie (predominanța apei): hemoragii de tip pasiv, determinate de acumularea de sânge în vase cu pereți hipotoni (mai degrabă vene, adesea dilatate și transformate varicos) și favorizate de laxitatea structurilor înconjurătoare. Ca diuretic, este folosit în retențiile hidrosaline și în afecțiunile urinare (dar **nu** atunci când există fenomene inflamatorii) și reumatismale.

În afară de plantele prezentate mai sus, cu afinitate pentru tractul genital feminin, un rol important îl au alte trei grupe de remedii, capabile să acționeze asupra energiilor apei: cele care amplifică în mod armonios apa subtilă *(tonice,* regenerante - adecvate mai ales pentru tipul de aer), cele care usucă apa *(astringente* - mai ales când predomină focul) și cel care o elimină *(diuretice* - atunci când există exces de apă).

AFECȚIUNILE CU MANIFESTĂRI PREDOMINANT FUNCȚIONALE

DISMENOREEA. DURERILE DIN SFERA GENITALĂ

Termenul se referă la durerile din timpul ciclului menstrual. îl vom utiliza însă într-un sens mai larg, incluzând aici toate durerile din sfera genitală feminină de cauză funcțională (deci care nu au un substrat organic). în realitate tratamentele indicate sunt valabile și atunci când aparent există o cauză organică benignă, de tip fibrom uterin sau chist ovarian (de fapt este discutabil dacă există o relație cauzală între leziunea organică și simptomele dureroase, cu excepția situațiilor când formațiunile sunt foarte mari; foarte multe femei nu au nici o patologie organică și totuși durerile lor nu pot fi diferențiate de cele care apar la femei care au o patologie în plan fizic). în cazul că există o patologie malignă, tratamentul diferă substanțial.

Predominanța AERULUI

Durerile sunt neregulate, variabile, imprevizibile, ca moment al instalării, durată. Localizarea, durata, intensitatea sunt schimbătoare, ceea ce subliniază caracterul lor funcțional - de regulă durerile de tip aer nu au o patologie organică subiacentă, ci un intens determinism psiho-emoțional, corelându-se cu stările de teamă, neîncredere, nesiguranță legate de relațiile cu ceilalți (în grupul social, familie, cercul de prieteni, dar mai ales în cadrul relației de cuplu). Pot fi de mare intensitate, mai caracteristică fiind însă variabilitatea. Caracterul lor poate îmbrăca o mare diversitate: senzație de strângere (caracter colicativ, spastic),

sfredelire, sfâșiere, torsiune, junghi, înțepătură, care-și schimbă localizarea, iradiază (de obicei în direcții neobișnuite, fără justificare anatomică); de multe ori au caracter și intensitate nevralgice. Nu rareori apar manifestări de tip aer și la nivelul altor aparate și sisteme: senzație de frig, de uscăciune a mucoaselor, constipație, balonare, colici digestive, palpitații, respirație rapidă, neregulată, insomnie, toate pe un fond general de neliniște, nesiguranță, incertitudine, teamă, agitație, mergând uneori până la manifestări de factură psihiatrică (anxietate, fobii, panică).

Predominanța FOCULUI

Durerile au mai frecvent caracter de arsură sau tensiune, asociate cu senzații de căldură în tot corpul sau chiar creșterea temperaturii (subfebră; febra - peste 38°C - semnalează de regulă un proces infecțios), transpirații calde, senzație de sete, diaree, tulburări biliare. Adesea apare cefalee, uneori corelată cu salturi tensionale, dar cel mai frecvent rezultat al contracției mușchilor scalpului - de aici senzația de strângere, tensiune, cască sau durere localizată într-o zonă foarte precis delimitată, pe o suprafață mică -, uneori însă și de tip vascular (migrenoid). Fondul emoțional care generează aceste manifestări este caracterizat de mânie, iritabilitate, înverșunare, încordare, implicare excesivă, irascibilitate (nimeni nu-i mai poate intra în voie, nu mai suportă pe nimeni). Sunt femeile energice (prea energice, uneori debordează de energie), dominatoare, care vor să știe tot, să controleze tot, care consideră că numai ele au dreptate și știu cel mai bine ce trebuie să facă fiecare. Exercitarea acestei atitudini în cadrul relațiilor cu ceilalți (familie, prieteni, colegi, dar mai ales soțul, bărbatul, prietenul) și tensiunile inerente care rezultă de aici reprezintă premiza declanșării tulburărilor legate de sfera genitală. Caracterul solar al acestei atitudini manifestată mai ales față de persoanele iubite este premiza asocierii frecvente cu tulburări cardiovasculare (așa cum am arătat în introducerea acestui capitol): creșteri tensionale, accese susținute de palpitații, senzații de căldură, strângere, tensiune în zona pieptului (sau chiar dureri anginoase - cardiopatie ischemică).

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Durerea este de mică intensitate, domină senzația de greutate, apăsare, disconfort, jenă difuză în tot abdomenul inferior, trenantă, constantă. Poate apărea de asemenea somnolență, tendință la letargie, lentoare, lipsă de chef, apatie, inactivitate. Pacientele își simt capul tulbure, nu au chef de nimic, au tendința să se izoleze, prezintă senzație de greață, lipsa apetitului, limbă încărcată cu un depozit albicios, uneori își simt nasul înfundat în această perioadă. Femeile ce aparțin acestei tipologii au o fire posesivă, o dorință de a fi iubite, sunt nostalgice, sentimentale, melancolice, adesea obeze. Se însoțește de o angorjare

(umflare și întărire) a sânilor și de edeme premenstruale (determinate de acumularea de apă).

MENOMETRORAGIILE

Sunt incluse aici atât manifestările dureroase din timpul ciclului menstrual cât și perturbările fluxului menstrual *(menoragiile),* referindu-ne la durată, momentul declanșării, cantitate. Scurgerile de sânge de la nivelul uterului din afara fluxului menstrual propriu-zis *(metroragii)* se încadrează tot aici, atât caracterizarea simptomelor, cât și tratamentul fiind similare.

Predominanța AERULUI

Sângele este în cantitate redusă, de culoare închisă, brun-negricioasă, cu cheaguri mici, sfărâmicioase, uscate. Fluxul este neregulat, imprevizibil, de regulă însoțit de dureri și alte manifestări de tip aer (v. descrierea de la dismenoreea de tip aer). Durata ciclului este variabilă, dar mai degrabă scurtă și are caracter *neregulat.* Apariția sângerărilor intermenstruale (metroragii) este, de asemenea, imprevizibilă, neregulată și mai ales condiționată de factori emoționali (neîncredere, teamă, anxietate legate de relații). Nu rareori pacienta va fi anemică, cu vitalitate scăzută, stare de slăbiciune, astenie marcată fizică și psihică, fiind mai adesea slabă, uscățivă.

Predominanța FOCULUI

Fluxul este abundent, durează mult, sângele este roșu aprins, poate să curgă în jet. Cu toate acestea anemia apare doar atunci când cantitatea de sânge pierdută este foarte mare. Este ca și cum aceste femei ar avea prea mult sânge, un sânge înfierbântat și „intoxicat" (încărcat de tensiuni, mânie și ostilitate), a cărui eliminare ușurează ființa. Femeia resimte declanșarea fluxului ca pe o eliberare, degajare de energii nocive, detensionare. în perioada de dinaintea instalării fluxului se produce o acumulare progresivă de resentimente și stări negative, femeia devine din ce în ce mai iritabilă, mai intolerantă și mai nesuferită, nimeni nu-i mai încape în voie, este permanent cu capsa pusă, ajungând să izbucnească din cauza unor detalii cu totul marginale. Adesea se asociază dureri și alte manifestări descrise la secțiunea despre dismenoreea de tip foc.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Fluxul, deși moderat, este trenant, prelungit, sângele este amestecat cu mucus, având o culoare alburie. Se însoțește de o angorjare (întărire) a sânilor și de edeme premenstruale. Frecvent prezintă senzație de jenă și alte simptome de însoțire, așa cum le-am descris în cadrul discuției despre dismenoree.

Tratamentul

Tratamentul fitoterapic va consta în plante cu tropism pe zona afectată, cele mai importante dintre acestea fiind: ***traista ciobanului, busuiocul cerbilor, crețișoară, urzică moartă albă, bătrânișul.*** Aceste plante pot fi utile pentru toate cele trei tipuri, cu mențiunea că cele astringente (mai ales ***crețișoară,*** dar și ***traista ciobanului*** **și** ***urzică moartă albă),*** sunt utile mai ales pentru tipul de foc și de apă și mai puțin (uneori chiar contraindicate) pentru tipul de aer (la care pot accentua uscăciunea.).

Predominanța AERULUI

în cazul acestei tipologii este indicată utilizarea de plante cu efecte: *tonic, hrănitor, antispastic* și *nervin,* necesare corectării fondului anxios și devitalizat care caracterizează o astfel de persoană. *Tonicele* elimină senzațiile de împrăștiere și epuizare pe care pacienta le acuză, susțin și revitalizează. Se recomandă: ***lemn dulce*** **și** ***tătăneasă,*** care aduc rezonanța pământului (dar și a apei), conferind stabilitate, fundament, hrănire, susținere, dar și ***rocoina,*** care dinamizează energiile apei, aducând rezonanța fertilității, abundenței, capacitatea de a savura bucuria simplă a vieții de zi cu zi.

Pentru efectul *remineralizant* se pot utiliza: ***pirul, troscotul*** **și** ***coada calului,*** ultimele două având și un efect astringent (utilizate sub rezerva efectului diuretic, care poate determina uscăciune excesivă la tipul aer). Aceste plante, remineralizante, aduc în plan subtil structură, ordine, adesea deficitară la aceste paciente agitate, nehotărâte și dispersate.

Frica și neîncrederea determină contracție, strângere, având drept echivalent în plan funcțional spasmul. Cu efect *antispastic* (și prin aceasta antalgic) se folosesc *uleiurile volatile* de: *fenicul, anason, iasomie,* ***roiniță, mușețel, scorțișoară, rozmarin, busuiocul cerbilor,*** acesta din urmă fiind de preferat. Dacă nu se pot procura sub formă de uleiuri volatile, plantele menționate pot fi folosite sub formă de extracte apoase la temperatura camerei. Toate plantele menționate au și acțiune în plan subtil, mental-emoțional. Uneori însă, atunci când starea de agitație este foarte marcată, sunt recomandate și remedii cu efect tonic, echilibram, calmant asupra sistemului nervos și psihic (așa-zisele *nervine):* ***obligeana*** (are și efect antispastic, recomandat mai ales în cazul asocierii de tulburări digestive), ***valeriana*** (pentru pacientele care manifestă emoții de mare intensitate, frici, fobii, instabilitate psihică, receptivitate crescută față de influențele astrale joase), ***nucșoara*** (are și efect astringent, antihemoragic). Pentru efectul de calmare, atenuare a agitației, se recomandă folosirea în alimentație a ***cepei*** **și** ***usturoiului*** (care au și efect tonic regenerator, revitalizant, hrănitor, reîntineritor). ***Salvia*** este utilă atunci când pacienta se confruntă cu

emoții neexprimate (verbal), care rămân blocate la nivelul gâtului, generând adesea senzația de *nod în gât.*

Predominanța FOCULUI

În acest caz se vor folosi plante cu acțiune răcitoare, cu gust preponderent amar-astringent, ce au darul de a o ajuta pe pacientă să înțeleagă că viața nu este numai o luptă, ci, în primul rând, un prilej de bucurie. Aceste plante ajută în depășirea anumitor experiențe neplăcute, care, odată înțelese și asimilate, vor permite realizarea unor salturi evolutive. Se pot folosi plante *amar-astringente,* cu tropism pe tractul genital, care să dreneze sângele în exces din organism: ***traista ciobanului,*** *urzică* ***moartă albă,*** *crețișoară,* ***busuiocul cerbilor, bătrâniș,*** care se vor asocia cu plante cu efect *nervin,* ce îndepărtează mânia și iritabilitatea: ***mentă*** (răcește înverșunarea, aduce detașare, desprindere din încrâncenarea de moment; utilă mai ales la femeile care asociază probleme biliare, datorită efectului său coleretic-colagog; de ales atunci când se asociază diaree), ***lavandă*** (pentru stări de insomnie, cefalee, probleme biliare; spre deosebire de mentă, nu constipă; subtil, favorizează un efect de filtrare a stimulilor emoționali, aducând detașare, discernământ și protecție, capacitatea de a selecta acele influențe care hrănesc și sunt folositoare, respingându-le pe cele dăunătoare, agresive), ***talpa*** *gâștei* (în cazul asocierii de probleme cardiace; utilă pentru femeile implicate, dominatoare, care vor să se impună cu orice preț). Când fluxul este foarte abundent, se recomandă plante *astringente,* cum sunt: ***răchitanul,*** *cerențelul, coada* ***racului*** și plante cu o acțiune marcată de *remineralizare* și cu *efect hrănitor,* capabile să amelioreze astenia determinată de anemia posthemoragică: ***coada calului,*** *troscotul, mătasea* ***porumbului, urzica moartă albă.*** Plante astringente care se mai pot utiliza în tratament sunt: ***mur, afin, dud, zmeur*** (frunzele) sau *coajă de stejar.* Plantele astringente au o indicație specială la tipul de foc atât datorită efectului antihemoragic și cicatrizam (de multe ori și antiseptic) cât și datorită efectului subtil: acela de centrare, de retragere în sine, de conturare, cristalizare a personalității, direcționarea clară spre anumite obiective, stabilite cu luciditate, cumpătare, chibzuință matură și sobră (fără exaltările și efuziunile care caracterizează adesea personalitățile de foc). Avânturile inutile, energiile care au tendința de a difuza sau a se risipi, sunt adunate și puse să acționeze concertat pe o direcție definită.

Când sunt asociate probleme gastrice, sunt indicate ***gălbenelele,*** mai ales la femei iritabile, inflamabile, precipitate, repezite, care acumulează (mai ales în perioada premenstruală) sentimente de mânie care mocnesc gata să izbucnească la orice scânteie (pretext). *Salvia* este indicată în dismenoreea femeilor cu probleme venoase (are acțiune tonică asupra peretelui venos), digestive (balonări,

colici, probleme biliare), dureri articulare, eventual diabet și mai ales pentru cele care se îneacă în mânia, indignarea ori nemulțumirea rămase neexprimate (salvia le ajută să dea glas sentimentelor și gândurilor care le tensionează și pe care adesea le resimt ca pe o senzație neplăcută în gât descrisă ca și corp străin, nod, secreție excesivă, nevoia permanentă de a înghiți etc). ***Feniculul, anasonul, chimenul*** și ***coriandrul*** sunt indicate atunci când se asociază și o componentă de aer, manifestată prin spasme, dureri colicative. Ele au un efect trofic specific asupra sânilor (glandelor mamare), ca de altfel și ***socul*** și *busuiocul.* Aceste plante favorizează metamorfozarea trăirilor de neîncredere, teamă, mânie, atașament, sentimentalism lacrimogen în sentimente de dăruire maternă.

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Ciclu abundent, trenant, pe care îl întâlnim la această tipologie poate fi diminuat cu plante care au proprietăți *astringente* (antihemoragice) deja menționate în discuția despre tipul de foc: ***traista ciobanului, bătrâniș, crețișoară, urzica moartă albă, răchitan, cerențel, coada racului*** și plante cu o acțiune marcată de *remineralizare* și cu *efect hrănitor,* capabile să amelioreze astenia determinată de anemia posthemoragică: ***coada calului, troscotul, mătasea porumbului.*** Plante astringente care se mai pot utiliza în tratament sunt: ***mur, afin, dud, zmeur*** (frunzele) sau *coajă de* ***stejar.*** Din punct de vedere subtil, acțiunea astringentă este utilă la această tipologie deoarece corectează băltirea și difuziunea apei, o direcționează și o structurează generând o „apă structurată" - este înlăturată astfel tendința de dizolvare a personalității într-o tipologie a masei, de adoptare conformistă a unor tipare comportamentale, tendința la complacere și aderare nediferețiată la prejudecăți și șabloane de gândire general acceptate. Efectul astringent extrage ființa din amorf și o cristalizează, îi reamintește de sine, de aspirația ei esențială către autodefinire, regăsire și elevare.

Proprietatea de a scoate din *inerție,* letargie și complacere pe femeile aparținând tipului de apă, recomandă pentru tratament plantele având gust puternic *amar* ***(țintaură, pelin)*** sau *picant* ***(angelică)*** ori pe cele care combină cele două gusturi ***(iarbă mare, rozmarin).*** Plantele amare stimulează și activitatea vezicii biliare. ***Țintaură*** va fi folosită pentru pacienții care se complac într-o atitudine de acceptare pasivă, de victimă a prejudecăților și regulilor statuate deoarece induce impulsul de a se revolta împotriva stărilor de lucru care le subordonează. ***Ghințura*** se recomandă celor ce se complac în depresie și în cele mai negre gânduri. *Angelica* este un foc arzând orice impuritate, secând orice băltire și complacere și aducând ardoare și mobilizare, focalizare eficientă și dinamism. ***Iarba mare*** este un mare purificator care volatilizează (prin gustul amar) și usucă (prin gustul picant) apa excesivă - o limpezime de cristal

înlocuiește nămolul din țesătura subtilă a ființei. *Rozmarinul* aduce demnitate și individualizare, prețuirea de sine care ne ajută să ne extragem din gregar, din mlaștina obligațiilor cotidiene ca și a trăirilor joase comune (depresie, amărăciune, ranchiună), să abdicăm de la tendința de a trăi prin substituție, negându-ne propriile porniri interioare și înlocuindu-le cu surogate precum munca și serviciile făcute celorlalți.

Ghimbirul, ardeiul iute, piperul negru, muștarul, scorțișoara, deși au efect stimulator, fiind picante și fierbinți, au proprietăți *emenagoge* motiv pentru care nu se recomandă în tratamentul sângerărilor genitale. O excepție o constituie ***piperul bălții,*** cu un remarcabil efect antihemoragic, dar totodată și o acțiune stimulatoare, mobilizatoare (corelată cu un pronunțat gust picant) - această plantă are o indicație specială pentru menometroragiile cu dominantă de apă.

Ca tonic nervos se recomandă *busuiocul,* care induce o stare de limpezime și claritate mentală, foarte utilă tipului de apă. *Salvia* poate fi de folos prin efectul general de uscare a secrețiilor pe care îl induce, mai ales la femeile care, din cauza complacerii, a inerției și pasivității, își reprimă manifestarea, verbalizarea unor gânduri și trăiri interioare.

Plantele *diuretice* pot avea o indicație specifică, vizând îndepărtarea apei excesive, atât a celei grosiere, cât mai ales a celei subtile, manifestate prin sentimentalism, atașament, complacere, acceptare pasivă, inerție. Vor fi preferate cele care au și un efect astringent: ***coada calului, troscot, urzică moartă albă.***

GEMOTERAPIE

Pentru dismenoree se administrează *Rubus idaeus* (mlădițe de zmeur, cu acțiune antispastică la nivelul uterului; câte 40 pic. dimineața și seara, o lună da, o lună nu). Este util mai ales pentru durerile care se instalează în ziua premergătoare declanșării ciclului (sau chiar în aceeași zi) și se atenuează odată cu instalarea fluxului menstrual - este genul de dismenoree care apare mai ales la adolescente.

AFECȚIUNILE CU MANIFESTĂRI PREDOMINANTE ÎN PLANUL FIZIC

Feminitatea, ca termen generic, cuprinde mai multe aspecte distincte. O femeie desăvârșită este aceea care manifestă toate aceste aspecte în mod deplin. Nemanifestarea lor va determina diverse suferințe. întâi în plan emoțional, ulterior în plan energetic-funcțional, în final în plan fizic. Fiecare dintre aceste aspecte are o zonă a corpului predilectă la nivelul căreia se proiectează:

- feminitatea manifestată în aspectul de *maternitate,* iubire ocrotitoare,

hrănitoare, dăruire are ca zonă de proiecție sânii - nemanifestarea acestor trăiri va genera inițial frustrare, ulterior senzații diverse la nivelul *sânilor* și în final mastoză fibro-chistică;

- feminitatea în aspectul ei de *matrice creatoare,* originară, forță de susținere se manifestă mai ales la nivelul *uterului* - reprimarea ei va duce în cele din urmă, trecând prin etape similare, la apariția fibromului uterin;
- feminitatea în aspectul de interacțiune bipolară, *erotică* mai ales, dar și la nivel socio-familial se reflectă preponderent în zona *ovarelor* - nemanifestarea ei va genera, într-un final, chistele ovariene.

Desigur am expus doar o schemă generală, simplificatoare, având mai curând rol orientativ decât valoare de adevăr absolută. Patologia menționată (mastoza fibrochistică, fibromul uterin și chistele ovariene) reprezintă efectul reprimării unor trăiri, de cele mai multe ori, ca rezultat al atașamentului, inerției, chiar comodității, de dragul respectării unor conveniențe, norme sociale, morale etc. (nu divorțează pentru că sunt copii, pentru că e casa, pentru că nu se cuvine, „ce-o să zică lumea?" etc.) - așadar, există o preponderență a *APEI și PĂMÂNTULUI.* Aceasta este, cel mai adesea, atitudinea finală datorată unui solid și adânc înrădăcinat sistem de educare, impunere sau chiar constrângere la nivel familial-social - sunt obișnuitele sfaturi pe care le dau rudele (mama - „și taică-tu făcea la fel și am suportat fiindcă erați voi și uite că nu am murit", surorile, mătușile etc), prietenele, preotul, emisiunile radio-TV etc. cu justificări de tipul „rațiunea trebuie să primeze", „e împotriva Domnului", „să învățăm să ne înfrânăm pornirile" etc.

În etapele intermediare însă pot exista și alte reacții, în speță de tip *FOC* (mânie, revoltă sau chiar ură) sau *AER* (teamă, neliniște, anxietate) care se vor reflecta în tipul de senzații (în general dureroase) percepute la nivelul zonei vizate. De cele mai multe ori, în condițiile societății actuale, aceste porniri (de foc sau de aer) vor fi reprimate de tendința generală de apă și pământ (socio-familială și respectiv materialistă, adică de dragul prezervării unor relații, cadre, aparențe de natură socio-familială ori respectiv a unor posesiuni, bunuri, averi, surse de venituri, de multe ori cele două fiind interdependente: relațiile cu șeful de care depinde locul de muncă, relațiile cu soțul de care depinde apartamentul etc.) - de aici marea prevalentă a patologiei amintite mai sus.

Uneori însă, tendința originară (de foc sau de aer) este prea puternică și nu se lasă reprimată. Ca urmare vor fi generate:

- fie manifestări de tip *APĂ-PĂMÂNT* cu nuanță de *FOC* (fibrom uterin cu hemoragii abundente de exemplu), respectiv de *AER* (de pildă, fibrom uterin cu dureri foarte intense sau cu oprirea ciclului),
- fie manifestări preponderent de tip *FOC* (inflamații, infecții, hemoragii),

- respectiv de *AER* (dureri nevralgice, de mare intensitate, atrofie, mari tulburări de reglare hormonală cu ample neregularități ale ciclului, mai ales în sensul reducerii sau chiar suspendării și înlocuirii cu diverse manifestări vicariante).

FIBROMUL UTERIN

Sunt tumori benigne ale țesutului muscular și conjunctiv, mai precis ale miometrului, stratul muscular al uterului (denumirea corectă fiind ceea de leiomiofibrom uterin), cărora li se atribuie, atunci când sunt prezente, diverse senzații dureroase pelvine și sângerări între menstre (metroragii) sau un flux sangvin mai abundent la menstruație (menoragii).

Cauza principală este reprezentată de reprimarea funcției simbolice a uterului, aceea de matrice, punct de plecare, factor de stabilitate, forță realizatoare (manifestatoare). în cadrul familiei și, de multe ori și la nivel social, femeile sunt cel mai adesea acelea care susțin o acțiune, care pun suflet, care duc la îndeplinire - bărbatul e cu directivele, femeia pune mâna și face. Femeile au și rolul stabilizator în cadrul unei familii, care fără ele s-ar destrăma; de aceea femeii i se atribuie apelativul de „stâlp al casei", natura feminină fiind cea care susține familia, imprimându-i stabilitate și coeziune. Toate aceste roluri sunt în general minimalizate, bărbatul neacordându-i femeii prețuirea cuvenită, tratând-o ca pe o slujnică, arogându-și fel de fel de merite. Femeii nu i se recunoaște rolul de menținător al vieții - în legătură mai ales cu datoria de a hrăni pe membrii familii, de a le asigura confort în interiorul căminului. De obicei aceste îndeletniciri, ce-i ocupă mult timp, sunt privite de bărbat ca niște lucruri lipsite de importanță, de la sine înțelese și având un rol minor sub aspect social (niște fleacuri pentru femei). El caută astfel să-i minimalizeze contribuția la viața familiei, atitudine cu repercusiuni profunde și de durată asupra psihicului feminin (repercusiuni de care, cel mai adesea, femeile nici nu sunt conștiente). De cele mai multe ori femeia înghite în sec, trece și peste asta, lasă de la ea, reprimându-și însă anumite porniri interioare. Lipsa de gratitudine din partea bărbatului - izvorâtă din atitudinea orgolioasă a acestuia, considerând că ceea ce face femeia este mai puțin important decât ceea ce face el - este un element de natură să reprime această energie potențială, latentă, ce asigură unei femei vitalitatea, capacitatea de a se manifesta, de a se exprima, de a fi ea însăși. în final rezultatul este fibromul uterin.

După menopauză, acestea regresează, simptomatologia hemoragică estompându-se până la dispariție, și odată cu aceasta și funcția de susținere, femeia pierzându-și astfel psihic puterea de susținere.

Tratamentul

Fibromatoza uterină are drept manifestări cardinale durerile și sângerările genitale. De aceea tratamentul nu diferă de cel menționat în discuția de mai sus despre dismenoree și menometroragii, cu mențiunea că eficiența terapiei va fi mai redusă, dată fiind existența unor leziuni în plan fizic, așadar, mai greu de influențat decât tulburările de natură strict funcțională. De aceea măsurile recomandate, nuanțate în funcție de tipul constituțional, trebuie aplicate mai susținut, mai perseverent și pe o durată de timp mai lungă. în cazul absenței unor simptome, se vor aplica metodele recomandate la tipul de apă, punându-se accentul pe plantele cu tropism genital feminin, astringente ***(traista ciobanului, bătrâniș, busuiocul cerbilor, crețișoară*** etc.) și diuretice *[coada* ***calului, troscot, unică moartă albă*** etc). Desigur, se vor evita plantele cu efect tonic hrănitor (de tip lemn dulce etc).

GEMOTERAPIE

Se recomandă ***Vaccinium*** *vitis* ***idaea*** (mlădițe de merișor, previne fenomenele de hialinizare de la nivelul miometrului; 50 pic. dimineața), ***Rubus fructicosus*** (mlădițe de mur, cu acțiune antisclerozantă la persoanele vârstnice, potențează acțiunea celui dintâi; 50 pic. la prânz) și ***Alnus incana*** (muguri de arin alb, acțiune antiproliferativă și antiinflamatoare cu tropism asupra tractului genital feminin; 50 pic. seara).

CHISTURILE OVARIENE

Atunci când se produce *reprimarea funcției erotice,* când aceasta nu este lăsată să se manifeste, ca expresie a afecțiunii revărsată asupra persoanei iubite, energia sexuală este blocată, și aceasta se va condensa, determinând apariția de chiste, căci o astfel de ființă este frustrată și în consecință va fi nevoită să fie mai reținută, să se "închisteze", să se retracteze, (chistele sunt constituite dintr-o "cămașă" de țesut conjunctiv, ce delimitează un lichid apos, situat în interior, apa având rezonanța sferei emoțional-sentimentale a ființei).

Orice ființă umană are nevoie de o viață erotică împlinitoare (nu neapărat exuberantă), ipostază în care acesta își va manifesta liber potențialitatea afectivă, va dărui celuilalt din preaplinul său, se va realiza și împlini pe acest plan. Acesta nu este însă unicul context psiho-afectiv al apariției chistelor ovariene. Pentru a înțelege sensul cel mai general al acestei tulburări este util să ne reamintim anumite elemente care țin de fiziologia ovariană normală. în afară de secreția hormonilor feminini, ovarele au un rol unic constând în pregătirea și expulzarea ovulului, celula care urmează să fie fecundată de spermatozoid. Simbolic femeia

se oferă pentru comunicare și comuniune, se deschide (ceea ce corespunde întocmai faptului fiziologic de rupere a foliculului ovarian matur și eliminare a ovulului), urmând ca bărbatul să-i răspundă.

înainte de expulzia ovulului, foliculul ovarian parcurge un proces de maturare, care include printre altele și o acumulare de lichid, foliculul crescând în dimensiuni până la 2-3 cm. Desigur semnificația acestui lichid, simbolic vorbind, este o acumulare la nivel emoțional, o amplificare a unor trăiri lăuntrice, realizând o stare de tensiune afectivă, o efervescență a dorinței de a intra în relație, de a fuziona (apa semnifică emoțiile și dorința de interacțiune, de comuniune), care, în cele din urmă, debordează, se manifestă în exterior se exprimă pe sine.

Reprimarea acestei tendințe firești va determina desigur, în timp, acumularea progresivă de apă (citește „emoții nemanifestate"), apariția inițial a unor senzații (greutate, apăsare - apă; arsură, tensiune - foc; înțepături, junghiuri, dureri nevralgice - aer - termenul generic, nefericit, nejustificat histopatologic, utilizat de ginecologi în această împrejurare este acela de **anexită;** termenul cult și la fel de nejustificat este acela de **boală inflamatorie pelvină)** și în final apariția chistelor ovariene (atunci când în cele din urmă va prevala tendința la conformism și inerție). Mai precis nemanifestarea acestei tendințe de interacțiune (socială, familială, relațională, dar mai ales de tip polar-erotic) poate fi justificată fie de înclinația către atașament, convenționalism, respectarea unor norme, precepte, prejudecăți, menținerea unor stări de fapt (predominanța *APEI);* fie de mânie, orgoliu, înverșunare, ostilitate (predominanța *FOCULUI);* fie de teamă, neîncredere, anxietate (predominanța *AERULUI).*

Dacă dominanta de *FOC* s-ar menține neabătută rezultatul ar fi patologie inflamatorie la nivelul ovarelor. Dacă s-ar menține cea de *AER* s-ar accentua tulburările de această factură (dureri nevralgice, tulburări severe ale ciclului ovarian, atrofia prematură a ovarelor etc). De cele mai multe ori însă învinge „rațiunea", adică tendința la reprimare, în respect pentru uzanțele în vigoare ale familiei și societății *(APĂ),* fiind astfel create condițiile apariției chistelor ovariene (ce-i drept, această variantă generează simptome mai puțin supărătoare: cel mai adesea nici un simptom sau doar senzații vagi, nedefinite de presiune ori greutate în micul bazin).

Tratamentul

Pentru armonizarea funcției erotice feminine, este necesar să se echilibreze ființa printr-o manifestare erotică împlinitoare simultan cu sublimarea energiei sexuale, prin alchimizarea trăirilor amoroase în stări elevate de afecțiune, puritate, claritate mentală, dăruire către Divin. Strategia tratamentului include

eliminarea apei excesive, stagnante, reziduale și astfel purificarea nivelului apei în ființă (diuretice, de preferință încălzitoare, dinamizatoare, mai ales când predomină APA), *stimularea* manifestării energiei erotice (afrodisiace, tonice feminine) și *sublimarea* acesteia către centrii superiori. Multe dintre remedii îmbină mai multe dintre aceste proprietăți.

Predominanța APEI

Este situația cea mai frecventă. Plante diuretice încălzitoare stimulatoare sunt: *ienupărul* (favorizează evoluția spirituală, dinamizează, aprinde focul transformator, trezește energia fundamentală a ființei, care se avântă ascendent spulberând orice obstacole), *urzica vie* (amplifică și energizează focul ca principiu activ, fiind utilă mai ales persoanelor care s-au împotmolit în mocirla unor emoții și sentimente cu dominantă de apă, într-o stare de receptivitate exacerbată; trezește combativitatea, voința, reduce vulnerabilitatea, ajutând ființa să se smulgă din atitudinea de victimă, de autocompătimire în care se complăcea, aprinde văpaia pasiunii înflăcărate), *tarhonul* (aduce individualizare, manifestarea notei specifice a personalității, a acelui ceva care dă o culoare distinctă fiecăruia), *morcovul sălbatic, pătrunjelul, (elina, scorțișoara, muștarul.* Vom folosi drept afrodisiace pe lângă *morcov sălbatic, felină, scorțișoară,* deja menționate ca diuretice, și altele, preferabil picante, cu acțiune intensă, fierbinte: *angelică, cuișoare.*

Predominanța FOCULUI

De fapt *APĂ* nuanțată de *FOC,* asociindu-se senzații de arsură și tensiune, eventual sângerări genitale - vezi descrierea de la dismenoree și de la menometroragii) Preferăm diureticele răcitoare: *sânzienele, zămoșița, coții babei, mătasea porumbului, coada calului, troscot* (ultimele trei având și efect antihemoragic, fiind de ales atunci când există și sângerări genitale); se pot asocia plante amare: fie astringente, atunci când hemoragiile genitale constituie o problemă *(coada șoricelului, turiță mare)* sau diuretice depurative, mai ales dacă se asociază și probleme cutanate - acnee, erupții etc. - *(păpădie, brusture, anghinare, mesteacăn, trei frați pătați,* eventual și *cicoare).* Preferăm *menta* și *turița mare* la cele care asociază diaree iar *anghinare* și *cicoarea* la cele care au mai degrabă constipație (deși aceasta nu este caracteristică tipului de foc). Aceste remedii amare sunt necesare și atunci când se asociază probleme biliare. Dacă există și o componentă de aer, manifestată prin dureri colicative sau balonări, vom prefera ca diuretic (sau vom asocia) *fenicul* și *coriandru.*

Drept afrodisiace le preferăm pe cele care nu sunt picante și nici foarte fierbinți: *ginseng, colții babei,* dar și *anason, fenicul, scorțișoară.*

Predominanța AERULUI

Mai exact *APĂ* combinată cu *AER,* intervenind dureri colicative, nevralgice, balonare, insomnie etc, conform descrierii din secțiunile referitoare la dismenoree și menometroragii) Preferăm diureticele încălzitoare cu efect liniștitor și hrănitor *(ceapă, usturoi, ienupăr* eventual), eventual în asociere cu antispastice *(fenicul, anason, scorțișoară,* care au și efect afrodisiac).

Drept afrodisiace sunt preferate cele care au și un efect tonic regenerator hrănitor *(ginseng, colții babei, usturoi, ceapă)* sau gust dulce *(fenicul, anason, scorțișoară)* evitându-le pe cele prea picante sau prea fierbinți (pot usca excesiv).

Cele mai importante din punct de vedere subtil sunt însă plantele care realizează o alchimizarea a energiei erotice feminine, favorizând realizarea unor salturi evolutive grație unor procese de înțelgere profundă și transformare interioară. În general, ele vor determina o sublimare a energiei apei către nivelurile superioare: către nivelul afectivității - *traista ciobanului* (catalizează un proces de alchimizare a trăirilor senzuale în afectivitate, iubire nobilă, detașată, dăruită); către nivelul purității și al creativității superioare - *salvia* (determină o sublimare a energiilor erotice, a energiilor creatoare grosiere în formele superioare de manifestare a creativității, de exprimare a personalității) și *urzica moartă albă* (purifică energiile apei, atașamentele și emoțiile stagnante în care s-au împotmolit relațiile cu semenii noștri fiind disipate prin firesc și spontaneitate); către nivelul mental superior - *crețișoara* (produce un fenomen de alchimizare internă prin dinamizarea clarității mentale, a puterii de înțelegere superioară, favorizează procesele de inițiere, ajută la realizarea unor salturi spirituale). Alte plante capabile să dinamizeze energia feminină, pentru a o face să se manifeste, sunt: *sânzienele* (plantă feminină, utilă în momentele de cumpănă, de răscruce, când este necesară o transformare, când se face un pas important luându-se o decizie crucială, și este necesară o adunare și esențializare a energiilor și experiențelor acumulate anterior, pentru a le canaliza apoi într-o nouă direcție, calitativ superioară); *busuiocul cerbilor* (ajută la dinamizarea energiei feminine în coordonatele ei fundamentale de matrice energetică esențială, furnizând forță și putere de manifestare, capacitatea de a se afirma și a se impune ca femei puternice, refuzând să se mai subordoneze și să fie victime ale influențelor exterioare; implicit dinamizează funcția erotică).

Plantele mai sus menționate (ienupăr, crețișoara, angelică, busuiocul cerbilor, sânziene etc), ajută ființa aflată în impas la conștientizarea greșelii psihologice și induc dorința de schimbare, imboldul spre transformare. Pentru aceasta, esențială este însă existența interacțiunii polare de tip amoros, a unei

atitudini de tandrețe și iubire reciprocă manifestate plenar. Altfel, în timp, femeia, prin inhibarea acestei atitudini, va ajunge la negarea propriei sale feminități, polaritatea ei yin va diminua, pierzându-și capacitatea de a atrage bărbații (polaritate yang, în general), aceasta fiind înlocuită de o atitudine repulsivă.

MASTOZA FIBRO-CHISTICĂ

Sânii sunt legați de unul dintre cele mai elevate aspecte ale feminității: iubirea care se dăruiește, ocrotește și hrănește (nu este iubirea dominatoare care își lasă amprenta mai ales asupra inimii (vezi capitolul despre afecțiunile cardiovasculare) și nu se referă nici la aspectele erotice, care se proiectează mai ales în zona ovarelor (vezi discuția despre chistele ovariene). În particular se referă la iubirea de tip matern, dar în realitate este vizat sentimentul de iubire în general, manifestat față de iubit (soț, prieten, amant), copil, rude, prieteni etc. Blocarea manifestării acestui sentiment este urmată de acumularea unor tensiuni în această zonă, cu apariția de manifestări în plan eteric (dureri și diverse alte senzații) și în final a patologiei organice - cel mai frecvent, diverse forme de mastoză fibrochistică. Acest blocaj este, de cele mai multe ori, o limitare, o distorsionare a capacității de a primi și a transmite sentimente de afecțiune. Stările interioare care induc această deformare, care impun filtre, care limitează, îngustează sunt: fie atașamentul, inerția, conformismul, prejudecățile (dominantă de apă) - pacienta are mai ales senzații de greutate, jenă, disconfort; fie mânia, orgoliul, ostilitatea, încrâncenarea (foc) - vor fi generate în plan eteric senzații de arsură, tensiune; fie nesiguranța, teama, neîncrederea (aer) - înțepături, dureri nevralgice, schimbătoare, capricioase.

Tratamentul

Se vor folosi plante care au darul de a acționa la nivelul lui ANAHATA CHAKRA, echilibrând polar acest centru de forță. Cauza bolii este nemanifestarea plenară a sentimentelor de afecțiune cuplată cu incapacitatea de a le primi deschis, fără a le deforma, fără a le limita. Drept urmare este necesară atât amplificarea capacității de a primi nestingherit sentimentele de iubire cât mai ales aceea se a le manifesta plenar, total, dăruit. *Teiul* și *ciuboțica* ***cucului*** au fost prezentate detaliat în capitolul despre afecțiunile tractului respirator inferior. ***Păducelul*** și ***talpa*** *gâștei* în cel despre afecțiunile cardiace. *Rozmarinul,* în capitolul introductiv, între plantele armonizatoare.

TEI

(flori - *Tiliaeflores,* fam. *Tiliaceae)*

Protejează și hrănește, dizolvă barierele fricii și neîncrederii care zăvoresc inima și o lasă să se deschidă și să primească energia afectivă care astfel o inundă și o încălzește. Pentru femeile care au fost private de afecțiune ocrotitoare, care au avut parte de răceală, austeritate, indiferență sau, mai rău, cruzime, brutalitate, cinism, pentru cele care au dăruit mai mult decât le permiteau propriile resurse, fiind secătuite, vlăguite - florile de tei le îmbrățișează protector, le mângâie, le hrănesc, le odihnesc și le alină, le cufundă într-un culcuș ocrotitor unde își pot recâștiga forțele, le aduc confortul afectiv care le permite să-și recapete încrederea în puterea iubirii și capacitatea lor de a o manifesta fără opreliști.

PĂDUCEL

(flori, frunze, fructe - *Crataegifolium cumflores etfructus,* fam. *Rosaceae)*

Este de ales atunci când mânia împiedică exprimarea iubirii, ființa fiind incapabilă atât să o manifeste cât și să o accepte din partea celorlalți. Această stare este cel mai adesea consecința unei traume sufletești cauzate de despărțirea de o ființă dragă, atunci când ruptura a lăsat în urmă mânie, înverșunare, ba chiar și ură, dorință de răzbunare sau tendințe agresive. Toate acestea deformează manifestările iubirii, dar și filtrul afectiv prin care acestea sunt recepționate, pretutindeni, ființa respectivă văzând trădare, dezamăgire. Uneori însă reacția este de teamă, neîncredere. Sunt persoane care *iubesc cu încrâncenare sau cu frică,* care au o nevoie excesivă de ceilalți, invadându-i, absorbindu-i, persoane foarte solicitante, care solicită permanent dovezi de iubire și privesc orice refuz ca pe o nouă confirmare a neîncrederii lor. înverșunarea și teama se amestecă deformând orice gest de iubire din partea celorlalți și contorsionat într-un tipar preformat (nu poți avea încredere în nimeni, toți te vor dezamăgi), de care ființa respectivă se cramponează blocându-și orice acces la iubire și orice posibilitate de a-și manifesta liber iubirea.

ROZMARIN

(frunze - *Rosmarinifolium,* fam. *Lamiaceae)*

Plantă ce te învață, asemeni unei *femei înțelepte:* creează un echilibru polar, definind o personalitate, extrage ființa din gregar, conveniențe, obișnuințe, complacere, acceptare pasivă, subordonare, o conturează și îi dă individualitate. Este recomandată femeilor care, supuse cruzimii, trădate și dezamăgite, își găsesc în muncă și în serviciul făcut celorlalți un substituent - este ca un subterfugiu, ca o mască a tendinței interioare de a răspunde cu aceeași cruzime de care au avut și ele parte. Ele își neagă această pornire instinctivă, o îngroapă în suflet și o înlocuiesc cu opusul ei. Se complac astfel în tiparul convențional al slujitoarelor

care se pierd, se uită pe sine muncind pentru ceilalți, sfârșind prin a-și dizolva personalitatea și a nu mai ști cine sunt și ce vor.

TALPA GÂȘTEI

(partea aeriană - *Leonuri herba,* fam. *Lamiaceae)*

Este adecvată mai ales pentru persoane mânioase, aprinse, persoane care îi invadează pe ceilalți, se impun - acele femei care te iubesc, că vrei sau că nu vrei, care îți *fac bine cu forța,* care știu ele mai bine ce este bun pentru tine și ce nu, vulcanice, dominatoare. Energia lor afectivă nu curge liber ci este canalizată cu obstinație într-o anumită direcție, percepută de aceste femei ca adecvată. Ele iubesc numai anumite persoane (soțul, familia, rudele - doar anumite rude) și pe celelalte nu. Celelalte sunt amenințări la adresa bunăstării celor dragi și de aceea trebuie combătute cu înverșunare. Binele este numai pentru cei iubiți și refuzat celorlalți. Acest tendință de a dărui iubire doar printr-o ferestruică foarte îngustă zăgăzuiește o mare cantitate de energie afectivă, care, prin acumulare și condensare, va genera în final manifestările atribuite mastozei fibro-chistice.

CIUBOȚICA CUCULUI

(rădăcini, flori - *Primulae rhizoma cum radicibus, flores,* fam. *Primulaceae)*

Este remediul celor care s-au *scufundat în tristețe și deznădejde.* Este și ea indicată în suferința cauzată de pierderea unei ființe dragi, dar, de data aceasta nu mai este mânie sau teamă, ci blocare, inerție, nemișcare, înnămolire în mlaștina sumbră a depresiei și disperării. Dominanta este cea a apei, de aici caracterul trenant al suferinței - ani de zile după acel eveniment, femeia respectivă este încă împotmolită în aceeași stare de tristețe iremediabilă, incapabilă de orice adiere afectivă, opacă la orice rază de iubire. Această plantă îi va picura în suflet stropi aurii mângâietori care îi vor lumina inima, o vor încălzi și o vor deschide pentru a se lăsa invadată de valurile iubirii.

PĂRĂLUȚE

(Bellis perenis, partea aeriană - *Bellidis herba,* fam. *Asteraceae)*

Conține saponine, acizi malic și acetic, oxalați, mucilagii, tanin, rezine, inulină, substanțe amare, urme de ulei gras și ulei eteric, substanțe minerale.

Acțiune. Remediu al traumatismelor, utilă mai ales persoanelor ce au suferit o *traumă dureroasă* de natură *afectivă,* care au fost izbite în suflet brutal. De altfel planta este utilă și în cazurile de traumatism propriu-zis - contuzie la nivelul sânilor, foarte indicată imediat după producerea evenimentelor (în administrare internă cât și externă), dar și ulterior, inclusiv atunci când pe locul respectiv se dezvoltă un neoplasm mamar. în realitate, de cele mai multe ori, acest neoplasm este expresia tardivă a unei traume în plan afectiv (trauma în plan

fizic fiind doar manifestarea unui fenomen de sincronicitate). Planta este folositoare și pentru femei care nu se simt iubite, ci se simt folosite, femei tratate ca instrumente sau ca obiecte, situație care are un impact dureros, traumatizant în plan afectiv.

Este utilă pentru traumatisme și cu altă localizare și etiologie: dureri de cap posttraumatice, contuzie cerebrală, dureri după traumatisme de părți moi, contuzii, răni, dureri uterine la naștere legate de traumatismul obstetrical. Se folosește și în durerile abdominale de diverse cauze (meteorism, ascită, intervenții chirurgicale), atunci când senzația dureroasă este ca după o lovitură, o contuzie (și nu de tip colicativ de exemplu).

Utilizată în afecțiuni respiratorii (rinite, faringite, laringite, bronșite, pleurezii), afecțiuni hepatice (tonic-amară și antiinflamatoare hepatică) și renale. Este considerată antihelmintică, sudorifică.

Un rol aparte îl pot avea plantele care stimulează manifestarea efectivă a energiei afective specifice acestei zone a corpului - iubirea maternă, concretizată în plan fizic prin secreția lactată: *fenicul* și *anason* (dau încredere, hrănesc), ***coriandru*** (aduce curajul de a fi tu însuți și de a te manifesta liber, dar și cu senzualitate), *chimen* (aduce discernământ, puritate și claritate), ***busuioc*** (conferă claritate, elevare), ***soc*** (aduce bucurie, veselie, libertate, mai ales celor împotmoliți în magma unor emoții grele, apăsătoare).

Se constată că plantele menționate au o anumită predominanță elementală: pentru tipul de aer vom alege *tei saupăducel,* alături *de* ***fenicul*** și ***anason;*** pentru tipul de foc - ***talpa gâștei*** sau ***păducel*** asociate cu ***coriandru*** sau ***chimen;*** pentru tipul de apă - ***ciuboțica cucului*** sau ***rozmarin,*** alături de ***soc*** ori ***busuioc.*** Acestea sunt doar sugestii orientative. De multe ori vom prefera combinații, în funcție de situația particulară.

Fiind necesar ca femeia respectivă să-și schimbe (adeseori radical) perspectiva generală asupra vieții, de multe ori va fi oportună adăugarea unor plante capabile să inducă o atare transformare lăuntrică: să o ajute să-și conștientizeze identitatea, rolul și forța de femeie. în acest sens, poate fi necesară asocierea unora dintre plantele menționate în discuția despre chistele ovariene ***(bătrâniș, urzică moartă albă, traista ciobanului,*** **dar** mai ales ***crețișoară și sânziene).***

Uneori, în funcție de context, putem asocia o plantă *diuretică* (mai ales când predomină apa), *astringentă I amară* (mai ales când focul domină), *antispastică I nervină* (componentă de aer) a cărei alegere se va face în funcție de contextul general (vezi discuția despre chistele ovariene, dar și despre menometroragii și dismenoree).

ANEXITA (BOALA INFLAMATORIE PELVINĂ)

Termen cel mai adesea nejustificat (v. mai sus) desemnând în imensa majoritate a cazurilor senzațiile, în general dureroase, percepute de femei în zona anexială (fosele ovariene) ca expresie a unor frustrări, tensiuni, neîmpliniri legate în primul rând de interacțiunea cu sexul opus, dar și, în sens foarte general, de orice fel de relații construite de pe poziții aflate la același nivel. Aceste aspecte au fost deja discutate în secțiunea despre chistele ovariene și nu vor fi reluate.

Subliniem încă o dată caracterul, de cele mai multe ori, eminamente funcțional al acestor manifestări, în covârșitoarea majoritate a cazurilor neexistând nici un fel de leziuni organice și cu atât mai puțin un proces inflamator, așa cum termenul de anexită ar lăsa să se înțeleagă. Atribuirea acestui diagnostic este periculoasă în mod indirect prin aceea că îndepărtează atenția de la adevăratul substrat al suferințelor femeii respective. Este de asemenea periculoasă prin consecințele terapeutice, în primul rând tratamentul cu antibiotice, care, la o femeie cu tensiuni și vulnerabilități legate de sfera genitală, instituie un risc semnificativ de generare a candidozei vulvo-vaginale prin distrugerea florei vaginale normale.

Cel mai adesea, se atribuie acest diagnostic atunci când durerile pelvine sunt semnificative, de cele mai multe ori fiind vorba de predominanța focului sau a aerului. Când predomină apa, durerile (manifestări energetice) sunt reduse sau absente, procesul evoluează torpid, nebăgat în seamă, ajungându-se la apariția unor manifestări în plan fizic, cum ar fi chistele ovariene sau orice altă patologie (cu dominantă de apă).

La femeile cu predominanță a aerului (mai ales) sau a focului, durerile sunt suficient de puternice pentru ca pacienta să se adreseze medicului înainte de apariția unor modificări în plan fizic (sau când aceste modificări sunt minore). Neexistând leziuni morfologice, medicii vor folosi diverse denumiri (care nu sunt decât o expresie a neputinței de a înțelege ce se petrece cu adevărat), dintre care preferate sunt anexita și boala inflamatorie pelvină. Acești termeni sunt cu atât mai favorizați cu cât există o predominanță a focului, deoarece durerile vor avea mai mult caracter de arsură iar pacienta poate chiar să prezintă o temperatură mai ridicată (sau doar senzația de căldură) interpretată drept subfebră sau chiar febră și considerată expresie a unui proces inflamator având ca substrat o infecție genitală. De fapt. în cele mai multe cazuri, este vorba de energie sexuală nemanifestată, reprimată, care, prin condensare, generează manifestări în planul eteric (durerile, senzațiile de căldură etc).

Tratamentul

Din perspectiva considerațiilor de mai sus, este evident că principala atenție nu va fi îndreptată către un, cel mai adesea inexistent, proces infecțios, ci către rezolvarea tensiunilor de natură relațională ale femeii respective. Aceste tensiuni amprentează intens, hiperalgic existența unei femei. Atitudinea cea mai frecventă, rezultat al tendinței de reprimare, este însă aceea de a le contesta importanța ("sigur că am probleme, cine nu are?" vor spune astfel de femei, minimalizând și generalizând un fenomen, care de fapt pentru ele este extrem de intens - de cele mai multe ori le domină existența - și foarte particular, privat și intim). Trebuie subliniat că îndepărtarea temporară a durerii în urma tratamentului ginecologic este rezultatul administrării de antiinflamatoare-antialgice și nu de antibiotice, durerile revenind de regulă după oprirea tratamentului. Abordarea corectă presupune înainte de toate conștientizarea acelor resorturi intime ale suferinței urmată de strădania de a sublima acele tensiuni, degajând astfel acest nivel al ființei de reziduurile acumulate.

Tratamentul propriu-zis este același cu cel menționat la secțiunea despre chistele ovariene, cele mai multe cazuri încadrându-se în tipul de foc (mai ales) sau de aer.

LEUCOREEA

Leucoreea se referă la orice formă de scurgere vaginală, variind de la un caz la altul în privința culorii (nu numai albă cum ar sugera-o etimologia termenului), consistenței, cantității, intensității fenomenelor inflamatorii asociate (substratul constituindu-1 cel mai adesea o inflamație a epiteliului vaginal generată de infecția cu variați agenți: bacterii - gonococ, *Chlamydia, Ureaplasma, Gardnerella;* fungi - *Candida;* protozoare - *Trichomonas).*

Leucoreea exprimă o anumită sensibilitate legată de zona vaginului și în general de sfera genitală, de regulă fiind expresia unor tensiuni, frustrări, sentimente de culpabilitate etc. legate de interacțiunea cu sexul opus.

În mod normal vaginul este colonizat de o floră polimorfă, în care predomină lactobacilii producători de peroxid de hidrogen, prezența lor împiedicând dezvoltarea germenilor patogeni. Femeile pot prezenta în mod normal o secreție vaginală, în cantitate redusă de obicei, dar destul de variabilă de la o femeie la alta și de la o perioadă la alta a ciclului (depinzând de statusul hormonal, de constituție și, foarte adesea, de starea interioară), de culoare albă sau transparentă, de consistență neomogenă, cu flocoane.

Predominanța AERULUI

Descrierea clasică este a unei secreții brune, lipicioase, uscate, cu dureri intense. Practic este vorba de o secreție redusă cantitativ, de culoare ceva mai închisă (mai degrabă alb murdar către cenușiu), de vâscozitate redusă, omogenă, îmbrăcând în mod uniform pereții vaginului, cu miros neplăcut. Caracteristică este absența inflamației epiteliului vulvar sau vaginal, neexistând, propriu-zis, leziuni în plan fizic. Așadar, este vorba în primul rând de aspecte funcționale, de o dereglare, o lipsă de troficitate locală, care se traduce în dispariția lactobacililor, lăsând astfel loc pentru instalarea unei flore patogene care include în primul rând *Gardnerelia,* alături de diverse bacterii anaerobe și *Mycoplasma.* De aceea termenul folosit pentru a descrie această entitate clinică este de **vaginoză bacteriană** (și nu vaginită, care ar semnifica existența unei inflamații).

Manifestarea aerului la nivelul vaginului este recunoscută și atunci când predomină senzația de uscăciune sau dureri intense, iradiate, schimbătoare, capricioase. Senzația de uscăciune poate să corespundă unei reale diminuări a secreției vaginale normale (și a proporției de lactobacili), corelându-se cu sentimente de nesiguranță, neîncredere, teamă, anxietate legate de interacțiunea erotică, susceptibile a determina o scădere a troficității și a puterii de apărare la nivelul vaginului și deschizând astfel calea pentru instalarea vaginozei (pe care tocmai am descris-o). Și de data aceasta este vorba tot de o perturbare funcțională (fără leziuni organice).

Patologia vaginală organică de tip aer include procesele de atrofie, cel mai frecvent legate de înaintarea în vârstă, dar uneori prematură în diverse contexte patologice (boli de sistem, mai ales cu tendință fibrozantă etc.)

Predominanța FOCULUI

Caracterul inflamator este foarte intens, cu senzații de usturime sau de arsură, secreție muco-purulentă sau franc purulentă, uneori chiar cu striuri sanguine, în cantitate mare, cu miros pătrunzător. Uneori se pot adăuga reacții sistemice cu senzații de căldură (rareori febră), stare de iritabilitate. De cele mai multe ori corespunde fazei **acute** a unei **candidoze** vaginale și mai ales **tricomonazei.** Tot în această categorie trebuie inclusă și **cervicita muco-purulentă,** cel mai adesea produsă de *Chlamydia,* uneori de gonococi.

în cazul predominanței focului este implicată o atitudine de mânie, ostilitate sau chiar ură declanșată de interacțiunea cu sexul opus, eventual înverșunare, gelozie agresivă (cu tendințe răzbunătoare).

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Predomină secreția, caracterul inflamator fiind mai redus, senzațiile sunt de jenă, de plin sau foarte adesea nici o senzație, ci doar o secreție mucoasă,

albicioasă, în cantitate moderată, vâscoasă, groasă (formând grunji), și mai ales aderentă, de multe ori formând depozite. De cele mai multe ori corespunde fazei **cronice** a **candidozei** vaginale.

Predominanța apei se corelează cu stări de atașament, adezivitate (de aceea și secreția este aderentă), inerție, sentimentalism; de asemenea și sentimentul de vinovăție, de a fi făcut ceva impur intră în această categorie, deoarece ele sunt declanșate tocmai de aderența la anumite norme și prejudecăți care ne inculcă aceste sentimente. Senzația lipsei de puritate, a lipsei de curățenie este substratul psihic al candidozei vulvovaginale. Această senzație trebuie însă percepută în sensul ei cel mai larg: ideea de puritate o include pe aceea de integritate, de absență a imixtiunilor, înțelegând prin acestea orice lucru străin pătruns în structura proprie, orice invadare din afară care alterează integritatea și puritatea sistemului. Sunt incluse aici și aspectele care contravin normelor și principiilor autoimpuse. Simultan este vizată și orice slăbire a sistemului care asigură această integritate și puritate, fie că este vorba de sistemul imunitar (la nivel fizic), fie de câmpul aurie (la nivel eteric-bioenergetic), fie de încrederea în sine și în sistemul propriu de valori (la nivel astral / psiho-emoțional).

Exemple care nuanțează aceste aspecte: o femeie care făcând amor consideră că încalcă anumite norme ori principii, un act amoros mai impetuos ori mai brutal, intempestiv sau insuficient preludiat, igiena excesivă (inclusiv cu utilizarea unor antiseptice de tip cloramină, apă oxigenată etc. sau chiar numai a săpunului) și administrarea de antibiotice care intervin în intimitatea ecologiei florei vaginale dezorganizând-o etc. Un tip combinat de leziune este cea **herpetică:** componenta de foc se exprimă prin senzația de usturime care precede instalarea leziunilor și prin fondul inflamator iar componenta de apă prin veziculele caracteristice. Semnificația este discutată amplu în capitolul despre bolile dermatologice: desconsiderarea propriei persoane, autoculpabilizarea, legate în acest caz de interacțiunile erotice. Sunt persoane care își pierd respectul față de sine, se învinovățesc, se simt vulnerabile, lipsite de apărare din cauza unui anumit eveniment de natură erotică sau unei anumite interacțiuni sexuale: femeie violată; femeie care cedează insistențelor unui bărbat, deși are sentimentul că ceea ce face contravine anumitor precepte sau principii de natură morală, religioasă etc; femeie care se simte folosită, care are sentimentul că este doar un instrument, un obiect al plăcerii, o ființă slabă de care cineva profită; o femeie care nu se simte iubită, nu se simte prețuită și respectată. Așadar, de multe ori, disprețul față de propria persoană este o consecință a convingerii că nu este apreciată de către chiar bărbatul pe care îl iubește (fără ca aceasta să fie o regulă - de exemplu în cazul unui viol), se simte terfelită, călcată în picioare, umilită. Este vorba, așadar, de sentimente mocnite, persistente, de multe ori legate de

anumite prejudecăţi, convingeri false imprimate prin „educaţie", concepţii larg răspândite (şi acceptate pasiv, prin mimetism) despre felul în care este tratată femeia - toate acestea fiind reflectări ale apei subtile, care, prin condensare va genera veziculele (tendinţa la reţinere, închistare). Ceea ce mocneşte dedesubt este, desigur, mânie, ostilitate, revoltă, înverşunare - sentimente de foc care vor genera baza eritematoasă a leziunilor şi senzaţiile de mâncărime, arsură, usturime, durere.

Tratamentul

Predominanţa AERULUI

Medicina convenţională recomandă de obicei pentru tratamentul vaginozei bacteriene metronidazol, recunoscând însă frecvenţa dezarmantă a recidivelor şi inutilitatea tratării partenerului. Este vorba, aşadar, nu de o infecţie (contaminare) venerică ci de o tulburare locală la nivelul vaginului. Apariţia florei patogene este condiţionată de dispariţia celei normale (în care predomină lactobacilii), de aceea eforturile trebuie direcţionate spre refacerea troficităţii epiteliului vaginal şi reconstituirea florei normale.

Pentru creşterea troficităţii locale se vor utiliza plante hrănitoare, tonice, nutritive pentru epiteliul vaginal, eventual emoliente, reepitelizante, în aplicaţii locale sub formă de unguente sau spălaturi cu extracte apoase: *lemn dulce, tătănească, gălbenele* preparate în unt clarificat sau ulei de susan. Simultan sunt necesare plante care să influenţeze fondul psihic, amplificând forţa feminităţii, încrederea în sine, aşa zisele tonice feminine: *lemn dulce, anason, busuiocul cerbilor*.

Pentru refacerea florei normale se pot administra local (dar şi intern) ***iaurt*** sau diferite alte preparate conţinând *lactobacili* (acidophilus).

Predominanţa FOCULUI

în practică, plantele utilizate pot fi clasificate în patru categorii: cele care determină *sublimarea energiilor* de pe nivelul apei (cu acţiune specifică asupra tractului genital feminin), cele care *atenuează* focul excesiv (antiinflamatorii), cele care *usucă* apa stagnantă (astringente) şi cele care acţionează asupra *intrusului* din planul fizic (antiseptice, antiinfecţioase), cele mai multe dintre remediile indicate îmbinând mai multe dintre aceste acţiuni.

Pentru a influenţa fondul problemei, substratul profund care a permis grefarea infecţiei, este esenţială *sublimarea* trăirilor joase de tip foc (mânie, înverşunare, ură, gelozie agresivă) legate de interacţiunea erotică (uneori, în sens mai larg, de interacţiunea cu sexul masculin). De data aceasta, spre deosebire de

situaţia descrisă la chistele ovariene, este vorba de relaţiile care implică şi o componentă erotică: relaţia cu soţul sau iubitul şi nu cu orice bărbat în general. Drept urmare sunt indicate plante cu specificitate pentru tractul genital feminin care, la nivel subtil, favorizează elevarea modului de manifestare a energiilor (din planurile inferioare către cele superioare) iar la nivel fizic exercită efect antiinflamator, astringent, reepitelizant, emolient: *traista ciobanului* (manifestarea energiilor inferioare sublimate se face mai ales sub forma sentimentelor de iubire şi a acţiunilor având ca substrat aceste sentimente: interacţiunea armonioasă în cadrul familiei, dar şi pe plan social, acţiunile filantropice, de caritate, meserii de tipul medic, asistentă medicală etc), *urzică moartă albă* (purificare a nivelului apei; pe femeile înverşunate ori mânioase le ajută să redevină spontane, naturale în interacţiunea cu bărbatul iubit), *salvie* (sublimarea acumulărilor joase se face predominant sub forma creativităţii, până atunci blocate, neexprimate, înghiţite, inclusiv a celei de factură artistică, literară etc; favorizează exprimarea deschisă a trăirilor lăuntrice), *creţişoară* (de data aceasta sublimarea se face în planul inteligenţei superioare, fiind favorizate acţiunile de factură organizatorică, de comandă şi control, performanţele intelectuale - pregătirea pentru un examen, concurs, dar şi o probă în sensul cel mai general al cuvântului; în sens elevat: un ritual de iniţiere).

Acţiunea *antiinflamatorie* este aceea care atenuează în mod specific manifestările focului excesiv (şi ale trăirilor joase corespunzătoare: furie, încrâncenare, agresivitate) şi predomină la *gălbenele* (alături de cea emolientă, reepitelizantă; plantă utilă mai ales pentru persoane la care iritabilitatea se îmbină cu o anumită nerăbdare, lipsă de cumpănire, care au un caracter intempestiv, nesăbuit, pripit) şi la *coada şoricelului* (aduce semnificaţia elevată a gustului amar - suferinţa are o menire (trans)formatoare; înlătură înverşunarea, refuzul încrâncenat de accepta semnificaţia lecţiilor amare ale vieţii), eventual *muşeţel*. De asemenea, *propolisul* şi *mugurii de plop,* care au acţiuni complexe: antiinflamatoare, cicatrizantă, reepitelizantă, antiseptică.

Acţiune *astringentă* au mai ales *traista ciobanului* şi *creţişoară,* prin aceasta reducând tendinţa la dispersie în exterior. Aceste plante strâng, favorizează adunarea şi centrarea energiilor apei şi redirecţionarea lor ascendentă. Uneori preferăm să adăugăm şi plante cu un efect astringent mai general: *scumpie,* coajă de *stejar,* frunze de *zmeur, frag, mur, afin, nuc,* dar mai ales două care au o rezonanţă particulară cu energiile apei: *coada racului* (apa care bălteşte este adunată şi sublimată, generând interiorizare, cristalizare, regăsirea esenţei profunde a fiinţei, a ceea ce îi este definitoriu; prin aceasta aduce protecţie şi desprindere de influenţele exterioare care alterează natura fundamentală a făpturii) şi *răchitan* (structurează personalitatea, îi dă contur şi formă proprii,

definind linii directoare, aduce cristalizare, direcționarea clară spre anumite obiective, înlătură tendința la disipare și stagnare).

Plantele menționate se vor administra atât intern cât și sub formă de spălaturi vaginale (de fiecare dată ca extract apos la temperatura camerei).

Uneori, spălaturile trebuie făcute și cu plante cu efect antiinfecțios, *antiseptic:* ***cimbru*** și câteva dintre remediile astringente coajă de ***stejar, scumpie,*** frunze de ***nuc.*** Se pot folosi și *uleiuri volatile* cu efect antiinfecțios ***(eucalipt, cimbru, coriandru)*** sub formă de ovule sau unguente vaginale, cu riscul însă al unui efect caustic local asupra epiteliului vaginal (aproximativ 20 de picături de ulei volatil la 30 g bază de unguent). Ca bază de unguent se poate folosi orice substanță emolientă, dar ideal este untul clarificat, având și un efect direct, caracteristic de potolire a focului excesiv.

Pe lângă plantele deja menționate se pot adăuga: plante amare, care curăță excesul de foc ***{anghinare, păpădie, unguraș, brusture)*** și nervine răcitoare care îndepărtează mânia și iritabilitatea: ***menta, lavanda, salvia*** (deși unele surse o recomandă ca încălzitoare), ***hamei*** (mai ales când există o stare de hiperexcitabilitate sexuală).

Predominanța APEI (și PĂMÂNTULUI)

Și în acest caz vom urmări elevarea manifestărilor energiei apei. De data aceasta excesul de energie joasă, în loc să determine stări de agitație sau iritabilitate, îngreunează ființa prin prea multă apă - e un proces de colmatare, de înnămolire, de stază. Tratamentul va fi îndreptat asupra energiilor stagnante ale apei: *sublimarea* (direcționare ascendentă prin plante care favorizează alchimizarea energiilor de la acest nivel), *uscarea* (direcționare pe orizontală, către esența ființei, prin acțiunea astringentă) sau *eliminarea* (direcționare descendentă prin diuretice) excesului de apă grosier, dar mai ales subtil. In plus se va acționa pentru *dinamizarea,* stimularea, scoaterea din inerție a ființei.

Acțiunea de *sublimare* va fi susținută cu aceleași plante cu tropism genital având valențe transformatoare: ***traista ciobanului, urzică moartă albă, bătrâniș*** și în mod special ***crețișoara*** (datorită unei marcate acțiuni astringente). Plantele *astringente* au fost descrise mai sus, la tipologia de foc ***(coada racului, răchitan, cerențel*** - prezentate detaliat în capitolul despre diaree; frunze *de* ***frag, zmeur*** etc. și, desigur, ***crețișoara;*** la acestea se adaugă ***salvia*** datorită acțiunii subtile specifice de uscare a excesului de apă) iar cele *diuretice* în cadrul discuției despre chistele ovariene, preferabile fiind cele care amplifică focul subtil în ființă: ***ienupăr, urzică*** (prezentate detaliat în capitolul despre afecțiunile urinare).

Efectul de *dinamizare,* mobilizare va fi realizat prin medierea energiei focului, utilizând plante stimulatoare, picante și fierbinți, de preferință și cu efect

afrodisiac: *scorțișoară, cardamom, cuișoare,* și mai ales ***angelică*** (intens picantă și fierbinte, plantă mobilizatoare, care stârnește, scoate din stare de inerție, dinamizează energiile stagnante, induce transformări radicale, arde orice impuritate).

Adjuvant se pot folosi plante amare care, prin acțiunea ușoară, volatilă a gustului amar, au efect mobilizator atât asupra pacientei cât și asupra energiilor inferioare stagnante la nivelurile inferioare ale ființei: ***țintaură*** (pentru femeile care se complac într-o atitudine de acceptare pasivă, de victimă a prejudecăților și regulilor statuate, induce capacitatea de a se revolta împotriva stărilor de lucruri care le subordonează), *ghințură* (pentru femeile care se complac în depresie, care au abdicat de la orice tendință și orice speranță de a mai transforma ceva), ***pelin*** (înlătură depresia și letargia, aduce elan și chef de viață, îndrăzneală și curaj). Plantele amare sunt utile și prin efectul purificator specific.

Iarba mare îmbină efectul picant-fierbinte și cel amar - purifică, dizolvă reziduurile, zdruncină din temelii.

în cazul particular al **candidozei** vaginale: se utilizează pentru spălaturi locale plantele specifice tractului genital feminin ***(traista ciobanului, urzică moartă albă, crețișoara),*** astringente ***(răchitan, coada racului),*** antiinflamatoare (în primul rând ***gălbenele,*** dar și ***coada șoricelului, salvie, muguri de plop, propolis).*** Forma acută se încadrează mai ales în tipologia de foc, cea cronică (mai frecventă) în tipologia de apă.

în ce privește leziunile **herpetice,** local se vor utiliza remedii antiinflamatoare, emoliente, astringente, aplicate sub formă de loțiune sau comprese (utile însă și în administrare internă): ***sunătoare*** (are și acțiune antivirală), ***gălbenele, tătăneasă, propolis, coada șoricelului, mușețel, roiniță,*** de asemenea ***brusture, năpraznic, fumariță.*** Cea mai importantă însă este creșterea imunității în corelație cu amplificarea încrederii în sine, a aprecierii față de propria persoană, a respectului de sine - practic, această persoană trebuie să înceteze să își mai fie propriul dușman și să înceapă să se iubească și să se prețuiască, trebuie să se împrietenească ea însăși; să se extragă de sub influența gregarului, a opiniilor de masă, a prejudecăților; să nu se mai lase folosită, să-și afirme personalitatea și dorințele profunde, adevărate; să fie ea însăși. Foarte utile în acest sens sunt remediile care favorizează extragerea din tendințele apoase generale, cristalizarea și definirea propriei personalități: ***crețișoara, răchitan, bătrâniș, busuiocul cerbilor, urzică*** etc; alături de cele cu acțiune imunomodulatoare: ***propolis, echinacea, ginseng, brusture, năpraznic*** etc.

MENOPAUZA

Nu este propriu-zis o afecțiune, ci un moment fiziologic, care însă, la majoritatea femeilor se însoțește de diverse tulburări, cel mai adesea la nivel genital (tulburări de ciclu etc), psihic și cardiovascular, uneori adăugându-se manifestări la diverse alte niveluri: digestiv, respirator, urinar etc, de multe ori de natură strict funcțională, fiind reflectări la nivel somatic (somatizări, manifestări somatomorfe) ale unor perturbări psihoemoționale.

Pentru caracterizarea fiecăreia dintre acestea, cititorul se va adresa capitolului corespunzător din această carte.

în linii mari, se poate totuși vorbi despre cele trei tipuri fundamentale de femeie aflată la menopauză (incluzând perioada premenopauză)

Tipul de AER

Persoană agitată, neliniștită, temătoare, anxioasă, aleargă permanent, se frământă mult și fără sens, dezordonată în ceea ce face, se împrăștie în tot felul de activități, se apucă de mai multe lucruri de-odată și nu duce la capăt pe nici unul. Ciclul devine foarte neregulat, apare la intervale de timp variabile, are durată variabilă (mai degrabă scurtă) și instalare imprevizibilă, în general redus cantitativ, uneori sângele este brun sau negricios, cu dureri mari, variabile, eratice, schimbătoare, iradiind în toate direcțiile, cu senzație de crampă, fulgurație, nevralgie; cu balonări, palpitații rapide și neregulate, oscilații ale tensiunii arteriale, senzație de lipsă de aer, constipație. Uneori se simte obosită, epuizată, dar nu din cauza unui flux abundent de sânge menstrual, ci din cauza nesiguranței, a sentimentului de incertitudine.

Tipul de FOC

Persoană iritabilă, mânioasă, dominatoare; abuzivă, care se impune celorlalți, energică, activă. Fluxul menstrual apare mai devreme, la intervale mai scurte, se prelungește foarte mult, cu hemoragie activă, abundentă. Sângele este roșu aprins. Dureri genitale cu senzație de tensiune, arsură. Se aprinde la față, se încălzește, are valuri de căldură, transpiră (bufeuri), simte nevoia de mediu răcoros, se desface la haine. Poate avea salturi tensionale, palpitații rapide și regulate, probleme biliare, erupții cutanate, diaree, hemoroizi (sângerânzi sau nu), hemoragii nazale sau cu altă localizare.

Tipul de APĂ

Femeie cu tendință la atașament, plângăcioasă, sentimentală, nostalgică, are nevoie de afecțiune. Depresivă, pasivă, retrasă, cu tendință la izolare și inactivitate. Fluxul menstrual întârzie foarte mult, apare la intervale care se prelungesc din ce în ce mai mult, într-un ritm relativ previzibil, trenează, se

prelungește, cu hemoragie pasivă, în cantitate moderată. Genital are senzație de apăsare nedefinită, jenă difuză, imprecisă, persistentă, de mică intensitate. Țesuturile sunt relaxate, adesea are prolaps genital.

Tratamentul

Nu există un tratament specific al menopauzei, ci tratamentul tulburărilor aferente. Cele mai multe femei prezintă combinații variabile de manifestări genitale (între care, menoragiile prelungite și / sau abundente sunt cele mai semnificative), cardiovasculare și / sau psihice. De aceea, majoritatea formulelor terapeutice vor include variate combinații de plante cu tropism genital ***(traista ciobanului, urzică moartă albă, bătrâniș, busuiocul cerbilor, crefișoară** etc)*, antihemoragice ***(coada șoricelului, coada racului, răchitan, cerențel),*** cardiac și psihic ***(păducel, talpa gâștei, roiniță, lavandă, sunătoare).*** Fiind o perturbare la nivelul apei (al doilea nivel subtil al ființei), se utilizează adesea remedii care echilibrează energiile apei: plante cu tropism genital (deja menționate) și / sau plante cu efect diuretic (eventual asociindu-1 și pe cel antihemoragic: ***urzică, mătasea porumbului, troscot, coada calului,*** dar și **pir,** ***sânziene*** etc).

în ce privește tratamentul diferitelor tipuri de tulburări ginecologice, acestea vor fi abordate în conformitate cu liniile trasate în capitolele corespunzătoare: hemoragiile genitale (menometroragiile), durerile genitale (dismenoreea), leucoreea, chistele ovariene, fibromul uterin, mastoza fibrochistică.

Pentru tratamentul tulburărilor asociate de la nivelul altor aparate și sisteme, vor fi consultate capitolele corespunzătoare: tulburări cardiovasculare, digestive, biliare etc.

Gemoterapic, pentru bufeuri, se recomandă ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădițe de merișor, 30 pic. de 3 ori pe zi). ***Rubus idaeus*** (mlădițe de zmeur, 50 pic. zilnic) are o acțiune de reglare a funcției ovariene, stimulând-o atunci când aceasta este deficitară (atât pe linie de estrogeni cât și de progesteron). De aceea se recomandă atât în menopauza precoce (prematură) cât și ulterior, în postmenopauză. Acest remediu este util și în perioada pubertară, când există o întârziere în instalarea ciclului menstrual și în apariția caracterelor sexuale secundare.

Tipul de AER

Accentul se pune pe remediile cu efect liniștitor (sedativ): ***păducel*** (manifestări cardiovasculare asociate: palpitații, oscilații tensionale), ***roiniță*** (manifestări asociate digestive: balonări, colici; cardiovasculare), ***sunătoare*** (tendință depresivă cu sensibilitate excesivă la orice stimuli, mai ales dureroși; ulcer, tulburări biliare, diaree), ***obligeană*** (persoană împrăștiată, care se agită fără

rost; manifestări digestive: crampe, balonări, ulcer), asociate cu plante cu tropism genital, evitându-le pe cele predominant astringente sau diuretice (usucă excesiv o persoană la care calitatea de uscat este deja predominantă): ***busuiocul cerbilor.*** Dintre diuretice se pot utiliza cele care au efect hrănitor, tonic, remineralizant. mai ales la persoane astenice: ***urzică, pir, troscot, coada calului.*** Dacă tendințele anxioase sunt excesive, lunecând către manifestări fobice, preferăm ***valeriana*** (mai ales sub formă de tinctură).

Tipul de FOC

Controlarea hemoragiilor genitale reprezintă un obiectiv important (v. capitolul despre menometroragii). Preferăm plante antihemoragice, preponderent astringente ***{coada șoricelului, coada racului, răchitan, cerențel),*** inclusiv dintre cele cu tropism genital ***(crețișoară, traista ciobanului, urzică moartă albă, bătrâniș)*** ori diuretice ***{urzică, mătasea porumbului, troscot, coada calului).*** Dintre cele cu acțiune la nivel cardiac și psihic, printre cele mai folosite este ***talpa gâștei,*** de asemenea ***lavanda. Sunătoarea*** o preferăm la pacientele cu tendințe depresive și hiperreactivitate la stimuli, mai ales dureroși, sau în caz de diaree (alături de celelalte astringente). Când se asociază o componentă de aer (agitație, neliniște) preferăm ***păducelul*** (manifestări cardiovasculare) și *roinița* (manifestări digestive și cardiovasculare). Uneori, când stările de mânie și iritabilitate sunt excesive, alături de talpa gâștei și lavandă, putem recurge și la plante care au efect specific de echilibrare a acestor manifestări *{păpădie.* ***anghinare)*** sau acțiune răcitoare marcată *{mentă).*

Tipul de APĂ

Fiind o perturbare de tip apă a nivelului apei, sunt indicate în mod special plantele care armonizează acest plan al ființei ***{traista ciobanului, urzică moartă albă, bătrâniș, busuiocul cerbilor, crețișoară*** etc.) și cele care elimină apa excesivă - diuretice ***{urzică, mătasea porumbului, troscot, coada calului,*** dar și ***pir, sânziene*** etc). De asemenea, cele care usucă prin efectul astringent ***{coada racului, răchitan, cerențel, coada șoricelului).*** Manifestările cardiovasculare sunt mai puțin obișnuite la această tipologie, iar, dacă apar, se datorează de regulă unor contaminări cu elemente de aer sau de foc și vor fi tratate corespunzător (v. mai sus: ***păducel, roiniță,*** respectiv ***talpa gâștei, lavandă).***

Index terapeutic în afecțiunile tractului genital feminin

(menometroragii, dismenoree etc.)

Tratamentul în funcție de **afecțiunile asociate:**

- afecțiuni *cardiovasculare:*

=> *cardiopatie ischemică:* ***talpa gâștei, păpădie*** (ateroscleroză)
=> *hipertensiune:* ***talpa gâștei, valeriana*** (fond anxios), **sunătoare,** ***roiniță***
=> *palpitații:* ***talpa gâștei, valeriană*** (fond anxios), ***roiniță***
=> *insuficiență cardiacă:* **călin** (cardiotonic), ***cerențel, troscot*** (diuretic);
=> tulburări *venoase:* **salvie** (venotonic în varice; armonizator, de ales când există tulburări la multiple niveluri: respirator, digestiv, inclusiv biliar, articular; diabet, fond anxios-depresiv, astenie);

- afecțiuni *respiratorii:*

=> *laringită, traheită:* **salvie,** ***lemn dulce, coada șoricelului,*** **crețișoară;**
=> *bronșită, astm:* **salvie,** ***lemn dulce*** (expectorant, antiinflamator), ***coada șoricelului*** (antiinflamator), ***valeriana*** (dispnee psihogenă), ***roiniță***
=> *tuberculoză:* pentru transpirația nocturnă excesivă ca și pentru starea marcată de astenie a acestor paciente este utilă **salvia** (v. mai sus *bronșită),* ***troscot;***
=> *viroze:* **salvia,** ***coada șoricelului, cerențel*** (faringo-amigdalite), **sunătoare**

- afecțiuni *digestive:*

=> afecțiuni *gastrice:*
> *ulcer:* ***gălbenele, coada racului, lemn dulce, coada șoricelului, cerențel,*** **crețișoară, sunătoare, troscot,** ***păpădie, roiniță, obligeană***
> *digestie deficitară* (deficit al funcțiilor motorie sau secretorie ale tubului digestiv): **salvie** (tulburări dispeptice - biliare, balonări, colici, digestie lentă etc, fond anxios-depresiv; diabet, dureri reumatismale, varice, bronșită), **gălbenele, coada șoricelului,** ***cerențel,*** **crețișoară, sunătoare,** ***păpădie***
=> *meteorism:* **salvie** (v. mai sus *digestie deficitară),* ***coada șoricelului, valeriană*** (componentă psihică importantă), ***roiniță, obligeană***
=> *constipație:* **frasin, lemn dulce**
=> *diaree:* ***cerențel, coada racului, traista ciobanului, coada șoricelului,*** **crețișoară, sunătoare, troscot**
=> afecțiuni *biliare:* ***frasin, salvie, gălbenele, coada șoricelului,*** **sunătoare,** ***păpădie, roiniță*** (colici)
=$ afecțiuni *hepatice:* ***salvie, gălbenele, coada șoricelului, cerențel,*** **sunătoare,** ***păpădie***

- afecțiuni *urinare:* *urzică* (diuretic, depurativ, uricozuric), **frasin** (diuretic, depurativ, uricozuric), **troscot** (diuretic), ***coada racului*** (litiază), **crețișoară** (cicatrizam, antiinflamator), **sunătoare** (cicatrizant, antiinflamator), ***păpădie***
- afecțiuni *reumatismale:* **salvie** (tulburări biliare, digestive, respiratorii, venoase, diabet, fond psihic alterat), **frasin, urzică, coada racului, troscot,** ***păpădie:***
- afecțiuni *dermatologice:* ***urzică,*** **frasin,** ***păpădie,***
- afecțiuni *metabolice:*

=> *diabet:* **salvie,** ***urzică,păpădie;***

- afecțiuni *psihice:* **salvie** (de preferat atunci când tulburările menstruale apar pe un

fond de agitație, nervozitate, astenie, inclusiv după o boală de lungă durată; tulburări biliare, digestive, respiratorii, venoase, diabet), *talpa gâștei* (iritabilitate), *coada șoricelului* (sedativ), *călin* (sedativ), *valeriană* (anxietate marcată), sunătoare (depresie cu dureri foarte intensă, parțial psihogene), *roiniță*

- <u>astenie</u>: *salvie, cerențel, troscot, urzică*

AFECȚIUNILE TRACTULUI GENITAL MASCULIN

Reflectă existența unor dizarmonii legate de nivelul apei (relații, interacțiuni de tip social, parteneriat, cuplu, erotic), de data aceasta la un bărbat. Manifestarea preponderentă a unui anumit element (apă, foc, aer) se va reflecta mai degrabă în tipul de patologie, deși fiecare entitate patologică poate fi nuanțată în funcție de o anumită dominantă: cel mai frecvent tulburările de potentă au predominanța aerului, dar există și variante având predominanța apei sau a focului; tumorile benigne (în primul rând adenomul de prostată) au predominanța apei, dar pot avea și manifestări de tip foc sau aer; infecțiile, firește, au mai ales rezonanța focului, dar pot îmbrăca și forme nuanțate de apă sau de aer.

MANIFESTĂRILE FUNCȚIONALE - TULBURĂRILE DE DINAMICĂ SEXUALĂ

IMPOTENȚA

Marea majoritate a cazurilor de impotență au la bază o cauză psihică, fiind vorba de tulburări funcționale și nu de leziuni organice (există totuși și cauze organice: suferințe vasculare, metabolice, boli de țesut conjunctiv etc, situații în care trebuie abordată în primul rând boala de bază). Cel mai adesea cauza esențială este *lipsa de încredere,* nesiguranța, agitația, teama, șovăiala *legate de actul sexual,* de capacitatea de a iniția și a susține un act sexual. Așadar, este vorba de o perturbare a *AERULUI.*

EJACULAREA PRECOCE

Exprimă și ea o predominanță a *AERULUI* - neliniște, nerăbdare, agitație, pripă, precipitare, neîncredere.

Tratamentul

Se va urmări corectarea perturbării aerului. Se vor folosi plante echilibrante *mental* de preferință cu efecte afrodisiace: *busuioc, mentă,* ***cimbru, coriandru,*** *scorțișoară, cardamom.* Plante tonice, hrănitoare, de asemenea preferându-le pe cele cu efect afrodisiac: *ginseng, lemn dulce.* Alte plante cu efect afrodisiac: *țelină, morcov sălbatic (Daucus carota), schinduf {Trigonella Foenum*

graecum), busuioc sălbatic (Prunella vulgaris), priboi (Geranium macrorrhizum), ***dumbeţ*** *(Teucrium chamaedrys),* ***lungoare*** *(Ononis hircina);* tuberculii unor plante din familia *Orchidaceae:* ***sculătoare*** *(Dactylorhiza maculata),* ***poroinic*** *{Orchis palusier),* ***untu-vacii*** *[O. morio), gemănariţă (O. papilionacea)* (foarte sugestiv şi coerent cu efectul plantei este aspectul acestor organe subpământene, în număr de două, amintind de nişte testicule).

Dintre preparatele gemoterapice, *Sequoia gigantea* (mlădiţe de sequoia, 50 pic. dimineaţa) are acţiune eutrofică asupra funcţiei testiculare, mai ales la bărbaţii vârstnici. în plus este antisenescent, ameliorând alterările neuropsihice ale îmbătrânirii şi conferind o stare tonică generală. Acţiunea acestuia este potenţată de asocierea cu *Quercus* ***pedonculata*** (muguri de stejar, 50 pic. la prânz; de asemenea cu efect tonic general, indicat pentru stările de epuizare, convalescenţă prelungită, cu efect stimulator asupra gonadelor masculine şi a corticosuprarenalei, creşte secreţia hormonilor sexuali) şi cu ***Betula*** *pubescens* (muguri de mesteacăn pufos, 50 pic. seara; stimulează funcţia testiculului). Această triplă asociere este indicată 20 de zile pe lună, pe termen lung.

POLUŢIILE

Eliminarea de lichid seminal (ejaculare) în timpul nopţii, de regulă în timpul unor vise erotice (pe care pacientul şi le poate aduce aminte sau nu), se pot datora unei receptivităţi exagerate în timpul somnului (predominanţa *AERULUI),* unei energii sexuale foarte mari (exces de *FOC)* sau nemanifestării acesteia (domină *APA).*

Tratamentul

Pentru tipul de *AER* se va urmări eliminarea receptivităţii exagerate, aşadar, amplificarea tendinţelor solare, masculine, de control (yang) *(şovârv,* ***coriandru, cimbru*** etc.) alături de plante care amplifică stabilitatea, focalizarea şi controlul mental ***(cuişoare, chimen,*** *obligeană, nucşoară).*

Pentru tipul de *FOC,* ar fi preferabil să se pună accentul pe sublimarea energiei sexuale excesive. Se va elimina tendinţa la dispersare a energiei de la cel de-al doilea nivel al fiinţei cu adunarea, concentrarea şi direcţionarea ei ascendentă: ***traista ciobanului, urzică moartă albă.*** Este avantajoasă asocierea unor astringente: ***coada*** *racului,* frunze de *afin* sau de *coacăz* ***negru.*** Se vor evita mai ales acele plante afrodisiace cu efect stimulant care amplifică tendinţa de a manifesta energia sexuală, fără a avea efect sublimator. în ultimă instanţă se poate recurge (dar numai temporar) la scăderea excitabilităţii sexuale cu plante

anafrodisiace de tip *nufăr alb, hamei, salcie* (frunze şi mâţişori) (este preferabil ca această tendinţă să nu fie reprimată ci sublimată - recomandare cu valabilitate generală în medicina naturală).

Pentru tipul de *APĂ* se evită mai ales plantele afrodisiace cu efect tonifiant (ginseng, lemn dulce), deoarece determină acumularea de energie la nivel sexual-erotic, care, dacă nu este controlată şi sublimată, favorizează poluţiile nocturne. Accentul se va pune pe amplificarea tendinţei de a manifesta energia erotică. De aceea nu se va recurge la anafrodisiace şi, eventual se pot folosi afrodisiace stimulante: ***busuioc, mentă,*** *cimbru,* ***coriandru, scorţişoară, cardamom, (elină,*** *morcov sălbatic, busuioc sălbatic, sculătoare, poroinic.*

MANIFESTĂRILE ÎN PLAN FIZIC

ADENOMUL DE PROSTATĂ

Una dintre cele mai frecvente afecţiuni ale tractului genital masculin (din ce în ce mai frecventă pe măsura avansării în vârstă) este hipertrofia benignă de prostată (adenomul de prostată), expresie a stărilor de *reprimare* şi *de frustrare legate de manifestarea erotismului.* Este afecţiunea bărbaţilor care şi-au reprimat, cu diverse motivaţii, tendinţele sexuale, indiferent dacă aceste motivaţii se referă la profesie, prejudecăţi de natură morală sau religioasă, considerente de ordin social, familial, respectarea unor norme, obligaţii, inclusiv anumite inhibiţii, complexe, generatoare de stări de frustrare şi neîmplinire, care se perpetuează prin crearea unor bucle de autoîntreţinere (complexele şi inhibiţiile generează frustrare, frustrarea accentuează complexele şi inhibiţiile).

De asemenea, *exercitarea* (deci nu reprimarea) *funcţiei sexuale,* dar în virtutea respectării anumitor impuneri, îndatoriri (ca *pe o obligaţie:* „datoria soţului este de a ..." - dominantă de *APĂ)* ori pentru realizarea anumitor scopuri *(din interes* - dominantă de *FOC)* are efecte similare. [Sau de teamă să nu-i rupă picioarele amanta ori nevasta !!! - dominantă de *AER].* Actul amoros nu trebuie să fie decât concretizarea unor sentimente de iubire corelate cu o dinamizare erotică a întregii fiinţe. Absenţa oricăreia dintre aceste două condiţii ca şi impunerea altora generate de prejudecăţi şi închistări (apă), de calcule meschine (foc) etc. vor genera tensiuni, frustrări, constrângeri, care se vor repercuta întâi în plan *funcţional* - cel mai caracteristic prin impotenţă sau lipsă de apetit sexual (de multe ori selectiv, faţă de anumite persoane: nevasta etc), dar şi prin anumite senzaţii - de apăsare, tensiune, înţepătură etc. - în zona prostatei, pentru ca în final, prin acumulare şi condensare progresivă, să apară o formaţiune tumorală benignă, închistată - adenomul de prostată (manifestarea în plan/b'c). Tot acest

proces presupune un interval de timp pentru desfășurare (de regulă zeci de ani), de aceea este o afecțiune mai des întâlnită la bărbații de vârsta a treia.

Din cele prezentate reiese că adenomul de prostată este o perturbare de tip *APĂ* și *PĂMÂNT,* inerția, obișnuința, atașamentul față de anumite uzanțe, comodități, impuneri fiind cauza princeps. Corelate cu acestea sunt senzațiile de greu, de plin, de jenă persistentă pe care unii dintre acești pacienți o resimt în zona prostatei, dar mai ales retenția cronică de urină - o formă de manifestare a apei - din cauza obstacolului reprezentat de prostată. Starea psihică va fi și ea marcată de apă - nostalgie, regrete, amintiri, melancolie, tendința la izolare, necomunicativitate, inactivitate, depresie.

Una dintre cele mai frecvente complicații care îl aduc însă pe pacient la medic este o manifestare de tip *FOC* - **infecția urinară** - cel mai adesea tradusă prin apariția usturimii la micțiune, uneori asociată cu febră sau subfebrilitate - și frecvent starea psihică trece de la melancolie și izolare la iritabilitate, nemulțumire, pacientul devine irascibil, revendicativ, incriminator. Este o infecție trenantă, practic nerezolvabilă dacă nu se elimină obstacolul și deci staza urinară, acest caracter de persistență ca și simptomele puțin zgomotoase purtând de fapt în mare măsură tot amprenta apei.

în sfârșit pot exista și inflexiuni de tip *AER:* dureri de mare intensitate iradiate, schimbătoare, capricioase, tulburări mari de micțiune la rândul lor capricioase, variabile, cu micțiuni frecvente, dificile, dar mai ales o stare de neliniște, teamă, anxietate, mai ales legată de boală, insomnie etc.

Tratamentul

Se urmărește scoaterea din starea de latență a potențialului sexual masculin, fie în sensul manifestării, fie al sublimării. Efectul subtil al acestor plante diferă într-o anumită nuanță de cel al plantelor utilizate pentru tractul genital feminin, deși unele dintre ele, precum ***traista ciobanului*** și ***urzica moartă albă,*** pot fi utilizate la ambele sexe, dată fiind acțiunea lor generală de adunare a energiei de la nivelul celui de-al doilea centru de forță al ființei (centrul relațiilor erotice și sociale) și de sublimare a acesteia către centrii superiori. O anumită specificitate pentru tractul genital masculin au *ghimpele* și *pufulița,* care dinamizează aspectele masculine în ființă - fermitate, stabilitate, coerență interioară, solaritate, capacitate de impunere -, care se adaugă la și nuanțează acțiunea de concentrare și cristalizare a energiei - opusă aceleia de împrăștiere. Această acumulare coerentă de energie, catalizată și de efectul subtil al plantei, creează forța ascensională de sublimare. Aceste plante au și un efect tonic, hrănitor, de susținere vitală la nivelul întregii ființe și în special pe primele două niveluri: cel vital, bazai și cel sexual și al interacțiunii sociale.

GHIMPE

(Xanthii herba, partea aeriană de la *Xanthium spinosum* L, fam. *Asteraceae)*

Conține saponine, fitosteroli, flavonoide, lactone, acid cafeic și clorogenic, ulei volatil.

Acțiune. Aduce stabilitate și coerență interioară, hotărâre și fermitate, liniște și echilibru lăuntric, permițând *cristalizarea voinței și a personalității,* ceea ce imunizează ființa față de influențele externe dispersante, perturbatoare sau chiar nocive. Aduce laolaltă energia, în mod coerent și ordonat, la nivelul centrilor inferiori (bazai și sexual), pe care îi hrănește și îi susține. Simultan, favorizează sublimarea acesteia spre centrii superiori, metamorfozând-o mai ales în capacitate de dăruire afectivă și putere de înțelegere a propriei persoane și a celorlalți.

Farmacodinamic, este decongestiv, cicatrizam și dezinfectant, eficient în adenomul de prostată, prostatită, cistopielită, litiază renală. Unele tradiții etnoiatrice îi atribuie efecte antitumorale, antidiabetice, diuretice și sialagoge (stimulează salivația).

PUFUUȚĂ

(Epilobii herba, partea aeriană înflorită recoltată de la mai multe specii de Epilobium: E. parviflorum, E. montanum etc, fam. Onagraceae)

Conține acizi polifenolcarboxilici (ODP-uri: acid cafeic), flavonoide și antociani, taninuri (acid elagic etc), saponine triterpenice și steroidice, ulei volatil, glucide, aminoacizi esențiali, vitamină C, săruri minerale.

Acțiune. Concentrare în interior, cristalizare și coerență. Ființa se extrage din uniformitatea convenționalului și, *epurată* de însușirile căpătate mimetic sau conformist, *de aspectele împrumutate,* care țin de standardul social acceptat, se reduce la trăsăturile definitorii, care o individualizează. Planta permite clarificarea unei ordini și a unor repere fundamentale proprii, rezultatul fiind siguranță de sine, mai ales în interacțiunile de ordin social și în relațiile interumane, pe care le susține eficient, cu dezinvoltură și diplomație, fără a se lăsa deviată, alterată ori influențată.

Forță unui bărbat puternic și fascinant (charismatic) rezultă din focalizarea și sublimarea energiei sexuale la nivel mental, generând o energie puternică, dar manifestată tandru, claritate și control, hotărâre și entuziasm în acțiune, încredere în sine și în iubirea și protecția divină, calm afectiv, cuprindere și înțelegere compasivă, creativitate. Fascinația rezultată din atracția polară a principiilor complementare (masculin - feminin).

Depurativă, coleretică-colagogă (ODP-uri), diuretică (flavone, triterpene), diaforetică, astringentă și hemostatică (tanin), dezinfectantă, antiinflamatoare,

descongestionantă, regeneratoare tisulară (ulei volatil, tanin, saponine). Acțiunea regeneratoare se exercită mai ales la nivelul rinichiului, ficatului, prostatei; stimulează funcțiile digestive, hepato-biliare și pancreatice. Compușii sterolici au acțiune hipocolesterolemiantă. Este utilă în hepatopatiile cronice (hepatită, ciroză); în afecțiunile prostatei (prostatită, adenom; în cancer are efect adjuvant); digestive (ulcer gastroduodenal, enterite); urinare (rinichi, uretere, vezică - mai ales de tip inflamator, infecțios sau nu).

URZICĂ MOARTĂ ALBĂ

(partea aeriană - *Lamii albi herba,* fam. *Lamiaceae)*

A fost detaliată în capitolul despre tractul genital feminin.

COLȚII BABEI

(Tribuli terrestris herba, partea aeriană cu flori și fructe de la specia *Tribulus terresths,* fam. *Zygophyllaceae)*

Conține, ca principal component, saponozidele steroidice de tip furostanolic (dominante sunt protodioscina și protogracilina), alături de flavonozide, proteine, steroli **((3-sitosterol,** stigmasterol) și o cantitate mică de ulei gras (acizii linolenic, linoleic), glucide simple, acid ascorbic.

Acțiune. Aduce în egală măsură *fluiditate și fermitate,* generatoare de *flexibilitate* în interacțiunea cu mediul ambiant. Farmacodinamic, aceasta se reflectă în acțiunile antiinflamatoare și antisclerozantă (prin saponozide) și antilitiazică urinară (atribuită aminoacizilor). Favorizează astfel acceptarea și punerea în acord cu mersul evenimentelor, asimilate ca o curgere armonioasă și necesară, emanație a voinței Divine. Neîmpotrivindu-li-se, ci urmându-le cursul, ființa și le transformă în aliați, fuzionând cu realitatea într-o osmoză dătătoare de calm și vitalitate. Tensiunile relaționale sunt astfel disipate, comportamentul devine simplu și firesc, în armonie cu toți și toate (este diuretică prin flavone). Nu este o dizolvare în gregar, ci o autodefinire în raport cu ceilalți, o cristalizare a propriilor intenții propulsate prin *adaptarea creatoare la realitate.*

Această acțiune echilibrantă asupra celui de-al doilea nivel al ființei (nivelul interacțiunilor erotice și sociale) se reflectă în efectul saponozidelor steroidice de stimulare a funcției sexuale la ambele sexe: cresc libido-ul și reflexele sexuale; la bărbați promovează spermatogeneza (cresc numărul și mobilitatea spermatozoizilor), îmbunătățesc și prelungesc erecția; la femei ameliorează funcția ovariană, diminuează frigiditatea, cresc fertilitatea și previn tulburările climacterice.

Planta armonizează tendințele masculine: le elimină pe cele egotice, joase (rigiditatea și obtuzitatea, împotrivirea orgolioasă și încrâncenarea agresivă, tendințele tiranice, de impunere în forță) și le amplifică pe cele elevate (forță și

siguranță de sine, generând capacitatea de a susține și a cuprinde afectiv, de a ocroti și a mângâia). Farmacodinamic, s-a demonstrat că planta crește rezistența la efort și favorizează recuperarea după un efort epuizant (printre altele, stimulează încorporarea de aminoacizi în proteine, inclusiv la nivelul mușchilor și miocardului). Scade lipidele plasmatice.

O asociere utilă în tratarea adenomului de prostată: ***ghimpe, pufuliță, urzică moartă albă, traista ciobanului.***

Infecțiile urinare asociate adenomului de prostată vor fi tratate ca atare (vezi capitolul despre afecțiunile urinare), dar, odată apărute, ele au tendința la persistență câtă vreme obstacolul subvezical se menține, de cele mai multe ori unica soluție fiind intervenția chirurgicală.

GEMOTERAPIE

Se recomandă ***Sequoia gigantea*** (mlădițe de sequoia, 50 pic. dimineața), remediu eficient în prostatită acută (dar nu și cronică) și în adenomul de prostată, odată ce posibilitatea unui cancer de prostată a fost exclusă: încetinește procesul de hipertrofie glandulară și combate procesele inflamatorii sau congestive asociate, ceea ce explică efectul rapid asupra simptomelor funcționale. în plus are o acțiune antisenescentă și tonică generală. De regulă se asociază cu ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. seara), cu efect antiinflamator și decongestiv. Această asociere poate fi urmată timp de una sau mai multe luni, continuându-se pe termen lung (indefinit) cu ***Sequoia gigantea,*** 60 pic. zilnic, timp de 15 zile pe lună, timp de 3 luni, alternând cu perioade libere de 1-2 luni.

CANCERUL DE PROSTATĂ

(vezi capitolul final despre afecțiunile tumorale)

INFECȚIILE TRACTULUI GENITAL MASCULIN

Sunt vizate mai ales uretrita și prostatită.

PROSTATITĂ

Este expresia ultimă în plan fizic a tendinței de a manifesta energia sexuală și în general energia celui de-al doilea centru de forță (relații, interacțiuni sociale etc.) într-un mod pervertit din cauza mâniei, înverșunării, orgoliului, geloziei, invidiei, tendinței de a domina, preocupării excesive, obsedante pentru propriile interese, afaceri, scopuri. Exprimă predominanța focului la acest nivel, fiind rezultatul ultim al condensării până la nivel fizic a unor stări de spirit, gânduri și

emoții fierbinți legate de relațiile cu ceilalți, dar mai ales de relațiile cu sexul opus, în primul rând cele de natură erotică.

Tratamentul

Se vor utiliza remedii cu efect antiinflamator fie general ***{mușețel, coada șoricelului, gălbenele,*** muguri de ***plop, propolis),*** fie specific pentru tractul genital, folosind plante care determină și o sublimare a energiilor apei ***(urzică moartă albă, traista ciobanului);*** plante dezinfectante, mai ales cu efect de dinamizare a atitudinilor masculine, combative ***{strugurii ursului);*** plante cu specificitate pentru zona genitală masculină, cu acțiune de tonifiere, concentrare, cristalizare și direcționare ascendentă a energiei *{ghimpe,* ***puf uliță).***

Cu efect antiinfecțios specific vom folosi ***uleiuri volatile*** de ***cimbru, coriandru*** etc

Gemoterapic, în prostatita acută se recomandă o schemă similară cu cea indicată pentru adenomul de prostată: ***Sequoia gigantea*** (mlădițe de sequoia, 50 pic. dimineața) și ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. seara).

URETRITA

Este o afecțiune frecventă, cea mai frecventă infecție venerică. Există metode naturiste de abordare, dar, din nefericire, eficiența lor nu poate fi întotdeauna garantată iar latența instalării efectului poate fi semnificativă, problema esențială fiind riscul contaminării venerice, cu implicații morale și de multe ori chiar și penale. De menționat că verificarea prin repetarea analizelor specifice după terminarea tratamentului poate fi fals negativă, menținându-se, așadar, riscul contaminării în lanț. Din această cauză, dacă pacientul nu acceptă o abstinență prelungită până la dobândirea certitudinii de vindecare prin metode naturiste, este recomandabil să recurgem la tratamentul antibiotic convențional.

Tratamentul

Dacă și numai dacă pacientul acceptă o abstinență prelungită până când analizele de laborator repetate de 2-3 ori după încheierea tratamentului confirmă eliminarea infecției se vor folosi ca adjuvante plantele recomandate în tratamentul prostatitei la care vom adăuga drept esențiale remedii antiinfecțioase: neapărat ***uleiuri volatile - cimbru, coriandru*** etc. în funcție de disponibilități și de sensibilitatea specifică a germenilor determinată prin aromatogramă; eventual și plante antiseptice așa cum au fost descrise la infecțiile urinare ***(strugurii ursului, afin, merișor).***

AFECȚIUNILE SISTEMULUI LOCOMOTOR

AFECȚIUNILE ARTICULARE

ARTROZE. ARTRITE.

Psihosomatic, afecțiunile reumatismale sunt consecința sedimentărilor nocive de la nivelul articulațiilor:

- pământ în cazul *artrozelor* (cu hiperproducție osoasă, osteofite, noduli, densificarea suprafețelor articulare, redoare articulară), la care se adaugă apă și foc în caz de reactivare;
- apă și foc când este vorba de *artrite* (inflamație, exsudat);
- în *gută* intervin toate cele trei componente: pământul - cristalele de acid uric și tofii gutoși, apa - tumefacția, focul - inflamația

Proporția relativă a celor trei componente (pământ, apă, foc) variază în funcție de balanța activitate / inactivitate, acut / cronic: acutizarea, reactivarea determină amplificarea apei și mai ales a focului; cronicizarea, scăderea activității cresc componenta de pământ.

Substratul mental și afectiv al afecțiunilor reumatismale constă într-o anumită *rigiditate* în atitudini, menținută timp îndelungat, de obicei decenii la rând, ceea ce face și ca incidența artrozelor degenerative să crească pe măsura înaintării în vârstă. într-adevăr, odată cu scurgerea anilor, cei mai mulți oameni ajung să se cantoneze în anumite tipare comportamentale, rod al unei anumite inerții, al unui refuz de a se adapta la schimbările care se petrec în jur. Este un soi de protecție pe care ego-ul nostru și-o construiește, în absența căreia s-ar vedea silit să admită că a greșit ani sau zeci de ani printr-un anumit fel de a reacționa; ar fi o mare provocare pentru orgoliul nostru - căruia noi uneori îi spunem demnitate ori onoare - să admită că o atitudine de care s-a prevalat o viață întreagă - și de care era chiar mândru - este de fapt eronată. E mai comod așa, nu mai trebuie să ne complicăm cu nuanțe, modulații, eforturi de adaptare, de asimilare a noului. Detaliind, oamenii se cramponează de astfel de atitudini rigide fie din inerție (apă și pământ), fie din orgoliu (foc), fie din teamă, neîncredere (aer), în fiecare dintre cele trei cazuri tabloul clinic și tratamentul fiind diferite.

Toate aceste șabloane mentale și emoționale prin care ne-am obișnuit să reacționăm la mediu sunt considerate dintr-o perspectivă psihosomatică, drept reziduuri subtile (toxine) care se acumulează și de care organismul are tendința

de a se debarasa, de a le împinge spre o zonă cât mai periferică. Prin rezonanță cu greșeala psihologică fundamentală a acestor oameni - lipsa flexibilității, rigiditatea -, aceasta va fi reprezentată de chiar structurile a căror principală calitate ar trebui să fie tocmai flexibilitatea, mobilitatea, și anume articulațiile, într-adevăr, localizarea unei boli (ca și tipul de boală) nu este niciodată întâmplătoare - ea va fi întotdeauna în corelație cu funcția esențială a acelui organ, cu semnificația lui subtilă pentru ființa umană. Localizarea preponderentă a modificărilor degenerative la nivelul uneia sau alteia dintre articulații are conotații distincte (semnificația subtilă a unei artroze de șold diferă de cea a unei artroze de genunchi ori a unei periartrite scapulo-humerale).

Din punct de vedere psiho-somatic, articulațiilor li se atribuie rezonanța apei și a pământului: a apei deoarece trebuie să fie mobile, permanent lubrifiate, a pământului deoarece trebuie să fie solide, ferme, să asigure susținerea mecanică a organismului. Subtil, degenerarea artrozică presupune dispariția apei, lăsând în urmă pământul în exces - cel mai adesea apa este uscată sub acțiunea aerului, proces care se accentuează pe măsura înaintării în vârstă. îmbătrânirea induce multor oameni un sentiment de nesiguranță, frică: de boală, de bătrânețe, de moarte, de singurătate, de neputință, teama că nu va mai avea cine să le poarte de grijă - incidența tulburărilor anxios-depresive este impresionantă la vârsta a treia: o mare parte sau poate chiar majoritatea vârstnicilor le cad pradă. Din punct de vedere subtil aceasta reprezintă o accentuare a aerului (anxietatea) și a eterului (depresia dureroasă, cu senzație de gol interior, de absență, de lipsă). Singura modalitate de protecție, pentru cei mai mulți, o reprezintă cantonarea în anumite tipare comportamentale care le sunt familiare și care reprezintă adevărate scenarii de supraviețuire - incertitudinea generatoare de teamă (aerul) face să dispară flexibilitatea și adaptabilitatea (apa), lăsând în urmă rigiditatea (pământul).

Tratamentul

Tratamentul bolii reumatismale își propune drept obiectiv tocmai eliminarea acestor deșeuri, fie printr-o acțiune generală de curățare a întregului organism, fie printr-una locală, la nivelul articulațiilor afectate - locurile de maximă aglutinare a acestor reziduuri. Având drept conotație rigiditatea și indurarea, stereotipiile mental-emoționale de care am vorbit sunt considerate a fi - vorbim în termeni simbolici - solide, tari, dure. Din punct de vedere elemental, ele sunt de pământ. De aceea ele trebuie înmuiate, solubilizate și eliminate prin medierea apei (mai rar arse prin acțiunea focului ori spulberate prin cea a aerului, vântului).

Iată de ce rolul fundamental în îndepărtarea lor îl au plantele *diuretice,* remedii capabile să elimine reziduurile emoționale „hidrosolubile" (care au rezonanța apei și a pământului). Pentru cazul particular al gutei - dar și pentru

boala artrozică - sunt recomandate mai ales diureticele care elimină acidul uric (deși nu există nici o implicare a acestuia în patogenia bolii artrozice degenerative, simbolic vorbind el este considerat a fi manifestarea cea mai condensată a rigidității comportamentale caracteristice acestor pacienți). Prin extindere, vizată fiind o acțiune generală de eliminare a reziduurilor, se vor utiliza plante *depurative.* Practic toate plantele depurative sunt diuretice, cel mai adesea asociind și un efect de eliminare a secreției biliare. Vom relua această discuție în capitolul despre bolile dermatologice.

Plantele diuretice sunt descrise în capitolul despre afecțiunile urinare: ***coada calului, pir, troscot, tarhon, ienupăr, urzică.*** Cele depurative în capitolele despre afecțiunile dermatologice ***{mesteacăn, frasin, brusture)*** și hepato-biliare ***(anghinare, păpădie).*** Despre florile de *soc,* alături de coaja de ***salcie,*** florile de ***crețușcă,*** mugurii *de* ***plop*** și mugurii de **pin** sunt oferite detalii în capitolul despre afecțiunile tractului respirator superior (răceala).

Frunzele de *mesteacăn* au un efect de îndepărtare a acestor tendințe închistatoare, fiind potrivite mai ales atunci când inerția sau orgoliul sunt cele care ne mențin crispați în astfel de atitudini; sunt indicate mai ales atunci când sunt prezente și alte elemente care exprimă tendința de a reține, de a acumula, refuzul de a se debarasa de anumite reziduuri, atât de natură emoțională și mentală cât și fizică, substanțială: persoane cu valori crescute ale colesterolului sau ale acidului uric, care rețin apa în organism - dezvoltă edeme, li se umflă picioarele etc. -, cu erupții cutanate, acnee. Similar acționează frunzele *de* ***frasin*** - eliminând orice surplus împovărător, care încarcă ființa și o rigidizează.

Frunzele de ***tarhon*** au capacitatea de a elimina tot ceea ce este stagnant, inert, tot ceea ce reprezintă atitudini stereotipice, ne mobilizează, ne incită spre o clarificare interioară prin regăsirea a ceea ce ne caracterizează și ne individualizează, rupându-ne astfel de conformisme șablonarde. Alegem această plantă atunci când inerția din planul psihic se reflectă la nivel fizic eventual și prin tendința de a reține mucusul la nivelul aparatului respirator (bronșită), a alimentelor în stomac (digestie lentă) ori a gazelor în colon (sunt carminative).

Boabele de ***ienupăr*** sunt indicate pentru persoanele care rămân blocate la nivelul unor tendințe primare vizând supraviețuirea ori se scufundă într-o mare de emoții, dar și pentru cele lipsite de încredere și temătoare - acționează atât prin efectul diuretic cât și prin dinamizarea focului. Același mecanism dublu de acțiune au și frunzele de *urzică* (elimină sentimentalismul, melancolia, tendința la victimizare și autocompătimire, amplificând voința și combativitatea) și frunzele de ***iederă*** (elimină balastul emoțiilor stagnante prin acțiunea focului care purifică și înalță, aducând lăuntric ordine și coerență și lăsând în urmă claritatea iubirii impersonale prin regăsirea în esența ființei).

La persoanele cu un psihic fragil, neîncrezătoare, pe care senzația că nu sunt iubite le fixează în stări de melancolie, tristețe ***coada calului*** curăță aceste tendințe depresive și le întărește scheletul afectiv. În egală măsură întărește structura fizică, fiind de ales când se asociază debilitate, anemie (mai ales prin pierdere de sânge), convalescență, fragilitate a oaselor, unghiilor sau părului, dar și patologie respiratorie care „slăbește" plămânii (bronșită, tuberculoză). Efecte similare au ***pirul* și *troscotul.***

Socul, prin efectul diuretic, dar mai ales prin cel sudorific, elimină tot ceea ce este greu, apăsător și stagnant, emoții blocate, îngrijorare, teamă, disperare, aducând veselia și bucuria de a trăi viața ca un joc inocent, cu puritate și detașare și în acest caz tendința la acumulare și stază se reflectă și în plan fizic: la nivelul bronhiilor, colonului, țesutului adipos, fiind indicat și în bronșită, constipație, obezitate.

O altă categorie de plante vor fi cele care înlătură *durerea,* foarte specifice fiind cele având conținut de *salicilați* (similitudine structurală și de mecanism cu aspirina) Când sufletul și trupul rămân crispate de durere, coaja de ***salcie,*** aduce împăcare, acceptare, liniște, anesteziază, alină. Florile de ***crețușcă*** relaxează rigiditatea unor atitudini, idei, concepții destinate, chipurile, a proteja persoana în cauză de impactul dureros cu exteriorul. Cu blândețe și tact, evitând suferința, anesteziind algiile, planta îndepărtează această cuirasă impenetrabilă, deschizând ființa spre firesc, spre viață, durerea fiind evitată nu prin baricadare și izolare, ci prin flexibilitate și adaptabilitate, elemente esențiale pentru asimilarea ineditului și parcurgerea de noi etape evolutive. Mugurii de ***plop*** sunt indicați mai ales când există o tentă fobică - pentru persoane foarte temătoare, de cele mai multe ori fără un motiv specific, dominate de frici subconștiente. Mugurii *dtpin* sunt de ales la persoanele înstrăinate de propria ființă, care au tendința de a se autoînvinovăți, inclusiv atunci când culpabilitatea aparține altora - le readuce demnitatea, verticalitate, prețuirea de sine.

Local se pot aplica frunze de ***varză*** zdrobite sau cataplasme cu ***argilă*** (atunci când articulația prezintă semne de inflamație: este caldă, roșie, tumefiată), cataplasme cu rădăcină de ***tătăneasă*** (mai ales când articulația este fragilă, nesigură, instabilă), împachetări *cu* ***parafină,*** comprese sau băi cu ***flori de fân, sulfină*** și remedii conținând salicilați: muguri *de* ***plop,*** coajă de ***salcie*** sau flori de ***crețușcă.***

GEMOTERAPIE

Se recomandă ***Pinus montana*** (muguri de pin, menține troficitatea cartilajului articular, întărește țesutul osos, împiedicând osteoporoza; 50 pic. dimineața), ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, antiinflamator; 50 pic. la

prânz) și ***Vitis vinifera*** (muguri de viță de vie, împiedică formarea osteofitelor și deformarea articulațiilor, permițând menținerea mobilității; 50 pic. seara). Se va prescrie timp de două luni, urmate de o lună pauză, după care se repetă această schemă indefinit. Această strategie este general valabilă în boala artrozică. Există însă cazuri particulare pentru care se pot face anumite nuanțări.

Pentru **coxartroză** (artroza de șold), dată fiind proasta vascularizație a articulației șoldului, se va adăuga ***Betula pubescens*** (muguri de mesteacăn pufos, 50 pic. dimineața), în asociere cu ***Ribes nigrum*** (50 pic. la prânz), seara administrând alternativ, o zi ***Vitis vinifera*** (50 pic), ziua următoare ***Pinus montana* (50 pic).**

în gonartroză (artroza de genunchi), schema fundamentală de mai sus ***(Pinus montana*** - 50 pic. dimineața, ***Ribes nigrum*** - 50 pic. la prânz și ***Vitis vinifera*** - 50 pic. seara) administrată timp de o lună va fi alternată în luna următoare cu asocierea de ***Pinus montana*** (50 pic. dimineața), ***Roșa canina*** (mlădițe de măceș, cu acțiune antiinflamatoare asupra articulației genunchiului, mai ales la nivelul sinovialei; 50 pic. la prânz) și ***Rubus fructicosus*** (mlădițe de mur, stimulează funcția osteoblastelor, având ca efect consolidarea capetelor osoase ale femurului și tibiei implicate în articulație; 50 pic. seara).

Pentru **artroza articulațiilor mici ale mâinii** se recomandă macerate glicerinate din plante conținând salicilați: ***Spiraea ulmaria*** (crețușcă, 50 pic. dimineața) și ***Salix alba*** (salcie, 50 pic. seara), la prânz administrându-se 50 pic. de ***Ribes nigrum.*** Această schemă de trei remedii va fi administrată în alternanță lunară cu schema de bază folosită pentru artroze: ***Pinus montana*** - 50 pic. dimineața, ***Ribes nigrum*** - 50 pic. la prânz și ***Vitis vinifera*** - 50 pic. seara.

Pentru **osteoporoză** se alternează lunar asocierea ***Vaccinium vitis idaea*** (mlădițe de merișor, favorizează absorbția intestinală a calciului; 50 pic. dimineața), ***Rubus fructicosus*** (mlădițe de mur, consolidează țesutul osos; 50 pic. la prânz) și ***Sequoia gigantea*** (mlădițe de sequoia, acțiune antisenescentă generală, particularizată la nivelul osului prin stimularea osteoblastelor; 50 pic. seara) cu schema de bază folosită pentru artroze: ***Pinus montana*** - 50 pic. dimineața, ***Ribes nigrum*** - 50 pic. la prânz și ***Vitis vinifera*** - 50 pic. seara.

în **artrite** (inflamații articulare: artrită reumatoidă, spondilartropatiile seronegative etc), aceeași schemă de bază se alternează cu ***Ribes nigrum*** (antiinflamator prin stimularea corticosuprarenalei, exercitând un efect de tip cortizonic; 50 pic. dimineața), ***Roșa canina*** (mlădițe de măceș, antiinflamatoare asupra sinovialei; 50 pic. la prânz) și ***Ampelopsis weitchi*** (mlădițe de viță de vie sălbatică, acționează asupra tendoanelor și ligamentelor, menți-nându-le elasticitatea și împiedicând sclerozarea și deformările articulare; 50 pic. seara).

GUTA

Tulburare metabolică în care acidul uric rezultat în exces se depune sub formă de urați insolubili la nivelul articulațiilor. Manifestările articulare ale gutei sunt inițial inflamatorii. în timp survin distrugeri și suferința se cronicizează. Cauza atacurilor inflamatorii acute este acumularea de acid uric. De aceea tratamentul vizează mai ales eliminarea acidului uric excesiv. Din punct de vedere subtil guta este tot o expresie a tendinței la rigiditate, motivată însă mai ales de înverșunare și orgoliu - manifestări ale focului, ceea ce se oglindește și în caracterul inflamator al leziunilor, cel puțin în faza acută. în timp această încrâncenare rigidizează corpul în anumite atitudini, ceea ce se corelează cu faza cronică deformantă a bolii.

Placa turnantă a acestei afecțiuni este acidul uric, rezultat al metabolismului purinelor. Principalii compuși care conțin purine sunt acizii nucleici, constituenți de bază ai nucleului celulelor. Conform principiului reflexiei totului în tot și al analogiei dintre micro- și macrocosmos, nucleul celulelor corespunde ideii de centru și, prin urmare, pe diferite trepte de integrare, egoului (centru al personalității), sufletului, sinelui etc. Relevantă pentru determinismul gutei este corelația cu egoul, mai ales în aspectele lui dominatoare, de autoimpunere, autoafirmare *(eu,* ca centru, buric al universului - tot corelația cu ideea de centru, dar într-un aspect inferior al acesteia), care împiedică perceperea oricăror altor puncte de vedere sau variante, anulând flexibilitatea și înlocuind-o cu rigiditate, încrâncenare, orgoliu și obstinație.

Tratamentul

Utilizăm plante diuretice care elimină acidul uric (uricozurice), care, în plan subtil, vor elimina tendințele limitatoare, punctele de vedere univoce, indurate, autosuficiența și înverșunarea. Multe dintre ele sunt plante depurative, utilizate în tratamentul afecțiunilor articulare și, multe dintre ele, pentru afecțiunile cutanate: ***frasin, mesteacăn, ienupăr, pir, coada calului, brusture, păpădie, urzică, trifoi roșu, porumbar, merișor.***

în fazele acute ale bolii, pe primul plan va fi armonizarea focului (care generează manifestările inflamatorii). De aceea se folosesc remedii antiinflamatorii și antalgice în administrare internă (coajă de *salcie,* flori de ***crețușcă,*** muguri de ***plop)*** sau externă, sub formă de comprese și cataplasme (aceleași; în plus ***argilă, sulfină,*** frunze de ***varză, făină de orez, drojdie de bere).*** Pentru atenuarea simptomelor locale se poate face masaj blând cu ***ulei de măsline,*** de ***mușețel,*** de ***sunătoare.*** Se poate recurge chiar la efectul revulsiv al cataplasmelor ***cu făină de muștar.*** Asociind efectul diuretic cu cel antiinflamator,

se pot folosi: ***turița mare*** și ***iarba mare,*** în administrare internă.

Dieta - evitarea alimentelor cu un conținut crescut de acizi nucleici: carne de animal tânăr, vițel, pasăre (curcan, gâscă), viscere, vânat, moluște, șuncă; într-o măsură mai mică, pește, porc, oaie, cafea, cacao, ceai; sunt interzise momițele (ganglioni limfatici), sardelele, extractele de carne. Se interzice consumul de alcool. ***Legumele și fructele*** sunt alimentele cele mai indicate, alături de un ***consum mare de lichide,*** în scopul asigurării unei diureze semnificative pentru eliminarea eficientă, dar și diluarea la nivel urinar a acidului uric excesiv. De aceea se recomandă, nu numai extracte apoase din plante diuretice, dar și ***sucuri de legume și fructe*** (castravete, sfeclă, morcov, pătrunjel, praz, țelină, spanac, coacăze, fragi, zmeură, mere, pere, struguri). De asemenea, este util sucul de ***lămâie.***

GEMOTERAPIE

Se recomandă ***Fraxinus excelsior*** (muguri de frasin, 50 pic. seara) și **sevă *de mesteacăn*** (50 pic. dimineața, 20 de zile pe lună, pe termen lung). Schema incluzând aceste două remedii poate fi alternată lunar cu schema de bază recomandată pentru artroze *{Pinus* ***montana*** - 50 pic. dimineața, ***Ribes nigrum*** - 50 pic. la prânz și ***Vitis vinifera*** - 50 pic. seara).

Index terapeutic în afecțiunile articulare

Tratamentul în funcție de **afecțiunile asociate:**

- afecțiuni *cardiovasculare:*
  - => *ateroscleroză:* **anghinare, brusture, păpădie, ienupăr**
  - => *cardiopatie ischemică:* **anghinare, păpădie,**
  - => *hipertensiune:* **anghinare, cicoare, troscot, pir, sulfină,** (lemnul dulce este contraindicat)
  - => *palpitații:* **cicoare, levănțică** (afecțiuni cardiace cu substrat nervos)
  - => *insuficiență cardiacă* (cu retenție hidrosalină, edeme): **coada calului, tarhon, ienupăr, urzică, fasole** - teci, **osul iepurelui**
  - => tulburări *venoase* (varice, tromboflebită): **sulfină, păpădie**
  - => tulburări de *circulație periferică:* **hamei** (activează circulația)
- afecțiuni *respiratorii:*
  - => *laringită, traheită:* **pin, plop, osul iepurelui**
  - => *bronșită:* **tarhon, soc, coada calului, iarba mare, ienupăr, lemn dulce, pir** (febră), **urzică, sulfină, afin, osul iepurelui**
  - => *astm:* **iarba mare**
  - => *tuberculoză:* **iarba mare, coada calului** (remineralizant), **pir** (remineralizant), **troscot** (remineralizant), **fasole** - teci (remineralizant), **hamei** (tuberculostatic)

=> *viroze:* **soc, salcie, brusture, ienupăr, pir** (febră), **levănțică** (febră)

- afecțiuni *digestive:*

;=> afecțiuni *gastrice:*

> *ulcer:* **coada calului, lemn dulce, sulfină** (gastrită)

> *digestie deficitară:* **tarhon, ienupăr, hamei**

=> *meteorism:* **mentă, tarhon, ienupăr, sulfină, levănțică**

=> *diaree:* **mentă, turiță mare, salcie, ienupăr** (enterocolită), **troscot, urzică, sulfină** (enterocolită), **afin, merișor**

=> *constipație:* **anghinare, cicoare, crușin, frasin, soc, lemn dulce, osul iepurelui**

=> afecțiuni *hepato-biliare:* **brusture, anghinare, turiță mare, păpădie, mesteacăn, frasin, pir, sulfină** (stimulează regenerarea celulei hepatice), **levănțică, hamei**

=> insuficiență *pancreatică:* **pir, urzică**

- afecțiuni *urinare:* **coada calului** (de elecție când există hematurie), **ienupăr, troscot** (hematurie), **pir, urzică, fasole** - teci, **brusture, anghinare, turiță mare, iarbă mare, mesteacăn, frasin, tarhon, soc, lemn dulce, cicoare, sulfină, pin, plop** (inflamații ale tractului urinar, litiază urică), **afin, merișor, levănțică, hamei, osul iepurelui**
- afecțiuni *ginecologice:* **coada calului** (dismenoree, metroragii), **soc** (hipogalactie), **frasin** (dismenoree, metroragii), **salcie** (dismenoree), **lemn dulce** (prin acțiunea estrogenică atenuează dismenoreea și stimulează dezvoltarea organelor sexuale și a caracterelor sexuale secundare), **urzică** (dismenoree, metroragii, hipogalactie), **mătasea porumbului** (dismenoree, tulburări menstruale), **hamei** (dismenoree)
- afecțiuni *hematologice:*

=> *anemie:* **coada calului** (în anemia posthemoragică drept hemostatic și remineralizant), **troscot** (în anemia posthemoragică drept hemostatic și remineralizant), **iarba mare, cicoare, urzică, păpădie**

=> *hemoragii:* **coada calului, troscot, urzică, afin**

=> *hipercoagulabilitate:* **sulfină**

- afecțiuni *dermatologice:* **anghinare, brusture, păpădie, turiță mare, iarba mare, cicoare** (furunculoză, acnee), **urzică, fasole** - teci, **osul iepurelui**
- afecțiuni *metabolice:*

=> *diabet:* **ienupăr, pir, anghinare, brusture, turiță mare, păpădie, cicoare, urzică, fasole** - teci, **afin**

=> *obezitate:* **soc, urzică**

- afecțiuni *psihice:* **iarbă mare** (hiperexcitabilitate, insomnie), **cicoare, salcie** (insomnie, hiperexcitabilitate, depresie), **sulfină** (hiperexcitabilitate, insomnie), **levănțică** (hiperexcitabilitate, insomnie, migrene), **hamei** (hiperexcitabilitate - inclusiv sexuală -, insomnie), **osul iepurelui** (nervozitate, insomnie).

AFECȚIUNI DERMATOLOGICE

Pielea este învelișul exterior al corpului, este ceea ce corpul prezintă în afară, felul în care apărem, *impresia superficială pe care o lăsăm celorlalți.* De aceea bolile de piele sunt expresia condensată la nivel fizic a unor trăiri emoționale, gânduri și sentimente legate tocmai de imaginea ființei noastre către exterior, de felul în care aceasta ne preocupă (sau nu ne preocupă). Și de data aceasta poate fi vorba de o dominantă de apă, de foc sau de aer.

La persoanele îngrijorate de impresia pe care o produc celorlalți, marcate fiind de nesiguranță, anxietate, se creează premizele apariției unor suferințe dermatologice cu dominantă de *AER.* Sunt persoane care se tem că nu vor face o impresie bună, se preocupă de tot felul de detalii lipsite de importanță, se frământă, se întreabă, se agită (oare cum le apar eu celorlalți? cum mă privesc, ce impresie au ceilalți despre mine? oare le plac, mă agreează?). Acest proces poate uneori să fie doar unul exterior, persoana respectivă nelăsând să se întrevadă reala ei îngrijorare, păstrând o aparență de calm. Consecința va fi însă apariția unei boli de piele. Aspectul pielii va fi unul uscat, distrofic, pielea este subțiată, sau cu neregularități, descuamare, culoare închisă, brună, negricioasă, gri, alb murdar, aspră, cu crăpături (subțirimea, crăpăturile, neregularitățile sunt metafore ale stării de nesiguranță, vulnerabilitate, neîncredere, șovăială).

Când preocuparea este deficitară (predominanța *APEI),* este o reflectare a indolenței, neglijenței, nepăsării. Adesea sunt persoane comode sau chiar leneșe. Tegumentul este de regulă gros, umed, gras, leziunile au o tendință inflamatorie redusă, predominând secrețiile, cu aspect albicios, gălbui, zemuind, cu o senzație difuză de jenă, incomoditate.

Pentru mulți oameni aspectul lor exterior este un mijloc (uneori cel mai important) de a-și atinge scopurilor, de a se face remarcați sau de a se impune celorlalți, de a ieși în evidență (predominanța *FOCULUI).* Pe acești oameni îi interesează cum arată deoarece intenționează să facă o impresie anume, să aibă un anumit impact, având o finalitate precisă, de multe ori urmărită cu înverșunare. Ei vor să realizeze anumite obiective în vederea cărora le este necesară o anumită impresie a celorlalți despre ei; de aceea ar vrea să ascundă realitatea interioară, să camufleze anumite trăsături și să proiecteze în exterior imaginea opusă. Preferă să mintă, să înșele, să inducă în eroare, numai să nu fie descoperită adevărata lor personalitate. Dar ei nu reușesc aceasta fiindcă pielea îi dă de gol, punând pe tapet, simbolic, leziuni grăitoare pentru adevărata lor stare interioară (mânie, înverșunare, ostilitate, iritabilitate, tendințe dominatoare).

Leziunile au o evidentă tendință inflamatorie, cu roșeață (eritem), tumefiere (edem inflamator), căldură locală, durere - de diverse grade: mâncărime,

usturime, arsură - (mai ales erupțiile de tip urticarian, papule, placarde inflamatorii etc), de multe ori cu excoriații, ulcerații, fisuri sau cu formare de puroi (pustule, furuncule, abcese, flegmoane). Propensiunea pentru purulență și sângerare este caracteristică tipului de foc. întreaga suprafață a pielii este uneori roșie, iritată, cu o tentă seboreică. Pruritul este adesea intens, inducând dorința de se scărpina (uneori violent, până la sânge) și este resimțit frecvent ca o senzație intensă de iritare, chiar cu stare de irascibilitate, nerăbdare („nu mai scap odată de mâncărimea asta?").

Cel mai adesea, acest tip de afecțiuni cutanate (cele mai frecvente fiind acneea și furunculele) sunt expresia unor conflicte interioare care țin de afirmarea personalității, a individualității, reflectând în plan fizic tendințe lăuntrice de factură egotică, sentimente fierbinți (purtând și ele amprenta focului): iritabilitate, gelozie, invidie, orgoliu și dorința de afirmare, de a conduce, de a domina sau tensiuni lăuntrice, oglindire a preocupării excesive pentru anumite probleme. Piedicile, opoziția sau dezacordul celorlalți, sentimentul că le este subminată autoritatea generează mânie, nemulțumire, înverșunare, pe care și le reprimă din dorința prezervării unei anumite imagini, necesare pentru a-și realiza scopurile și interesele.

Acumularea excesivă a acestor trăiri fierbinți la nivel psiho-emoțional, va determina un proces de condensare, generând în final manifestări în plan eteric: senzații de arsură, de mâncărime fără să existe nici un fel de leziuni organice - pielea este intactă, dar pacientul simte uneori o dorință imperioasă de a se scărpina, generându-și singur leziuni (leziuni de grataj). Dacă acest proces continuă (nu se intervine terapeutic pentru eliminarea mâniei și nemulțumirii), printr-un nou proces de condensare, vor fi produse manifestările la nivel fizic.

în cazul în care puterea de reprimare a acestor emoții fierbinți este mare, vor apare mai ales manifestări cu tendință la închidere, neexteriorizare sau chiar închistare: pustule, furuncule, abcese, acnee, chisturi sebacee. Intensitatea fenomenelor inflamatorii este mult mai mare în cazul unui furuncul sau abces, exprimând o problemă foarte acută și de mare intensitate, decât în cazul unui chist sebaceu care poate fi, dacă nu se suprainfectează, doar o banală acumulare de sebum, condensare, materializare, la nivel fizic a unor tendințe emoționale și energetice cu exces de foc, manifestate ca o tendință generală a acelei persoane, în decursul unei lungi perioade de timp; suprainfectarea unui astfel de chist exprimă bineînțeles o acutizare a acelor probleme. în cazul chistului sebaceu intervine însă și o semnificativă influență a APEI subtile - de regulă sentimentele fierbinți, a căror condensare generează în final acumularea de sebum, sunt reprimate (ani sau chiar zeci de ani) din cauza atașamentului și inerției, pacientul preferând să nu se manifeste pentru a nu încălca anumite norme de comportament

„civilizat" și a-și putea menține anumite relații, conjuncturi, interacțiuni care îi sunt comode. El evită conflictele și răsturnările de situații, nu ripostează, acceptă și se complace de dragul confortului și al stabilității. De aceea uneori eliminarea componentei de apă poate fi mai importantă decât drenarea focului excesiv - desigur, vom alege plante care să îmbine ambele proprietăți, ceea ce, din fericire, este cazul pentru majoritatea depurativelor.

Dacă puterea de reprimare este mai mică, fiind vorba de o persoană iritabilă, hipersensibilă, care își iese din fire la stimuli minori, atunci manifestările vor fi mai degrabă de tip erupție urticariană, eritematoasă, cu macule, papule, placarde, dar mai ales intens pruriginoasă sau chiar cu senzație de usturime ori arsură, care nu sunt decât o expresie în plan fizic a stării de irascibilitate a acelei persoane. Aceste persoane se pot abține cu greu să nu se scarpine (deoarece, de felul lor, ele nu se pot controla și nu se pot abține să-și manifeste pornirile interioare), de aceea, adesea vor avea și leziuni de grataj (se scarpină până la sânge). Cel mai adesea, astfel de erupții sunt considerate de natură alergică (vezi mai jos comentariul despre alergie), deși, de cele mai multe ori, nu se poate identifica agentul cauzator, adevărata cauză fiind, așa cum am arătat, una profundă. Tot în această categorie intră și diferitele dermite (eczeme) acute cu inflamație, fisuri, excoriații etc, multe dintre ele considerate, de asemenea, manifestări de hipersensibilitate (dermită de contact) ca și multe alte tipuri de leziuni (cu diverse denumiri în dermatologie), unele cu caracter autoimun (organismul se înverșunează și devine agresiv față de el însuși, ca și cum s-ar pedepsi singur).

Asocierea la aceste leziuni a unei componente de tip APĂ, semnalează un anumit conformism, o anumită aderență la conveniențe etc. în cazul leziunilor din prima categorie (asociate cu o reprimare intensă), aceasta tendință este vizibilă cel mai bine la chistele sebacee (după cum am arătat). Pentru cele din a doua categorie (la care capacitatea de reprimare este mai redusă), expresivă este apariția unor acumulări de lichid (vezicule, bule sau flictene) pe leziunile de tip inflamator. Ele sunt semnul persistenței unui grad de respect pentru anumite principii, norme ori prejudecăți. Deși manifestarea exterioară violentă (erupția) s-a produs, pacientul neputându-se controla, ceva din el îi spune că a încălcat anumite conveniențe, veziculele fiind, așadar, expresia regretului, a sentimentului de culpabilitate - se simte vinovat pentru ceea ce a făcut. Cele mai caracteristice în acest sens sunt manifestările unor *Herpetoviridae* de tip *Herpes* sau *Zoster* (dar și orice alt eritem bulos, veziculos, flictenular).

Apariția unor leziuni de **herpes** sau **zoster** traduce de regulă un moment de scădere a puterii de apărare, a imunității organismului. Mai exact este o vulnerabilizare, cauzată de un sentiment de autosubapreciere - persoana respectivă are o părere proastă despre propria ființă. în felul acesta ea își devine

sieși dușman, se acuză și uneori are chiar tendința de a se pedepsi singură - se autoflagelează. Această desconsiderare de sine este distrugătoare pentru integritatea interioară și implicit pentru puterea de apărare a organismului. Sistemul imunitar are ca bază de funcționare simțul eului, respectul și prețuirea față de propria ființă - apărăm acele lucruri la care ținem și, dimpotrivă, le abandonăm pe cele cărora nu le acordăm valoare.

Disprețuindu-se și învinovățindu-se, persoana respectivă își fragilizează barierele de protecție față de agresiuni, își slăbește imunitatea, ceea ce permite reactivarea acestor virusuri, care rămân cantonate în organism întreaga viață, așteptând astfel de momente de slăbiciune pentru a intra în acțiune (de aceea eforturile terapeutice nu trebuie îndreptate spre eliminarea virusului din organism, ci spre consolidarea sistemului imunitar prin clădirea și menținerea unei imagini pozitive și constructive despre propria persoană). Senzația de usturime care precedă erupția ca și baza inflamatorie, eritematoasă pe care apar veziculele, ca manifestări ale focului, sunt expresia mâniei, ostilității față de propria ființă, în timp ce veziculele sunt condensări ale sentimentelor persistente de culpabilitate și autodesconsiderare, care acum au izbucnit la suprafață, pe punctul de a pocni.

Componenta de *PĂMÂNT* se referă la procesele de fibroză cu îngroșarea pielii (lichenificare, pachidermie - pielea seamănă cu o scoarță de copac), cel mai adesea consecința scărpinatului cronic, adesea cu o componentă nevrotică semnificativă - intervine *AERUL.* În multe dintre aceste cazuri, din punct de vedere subtil, se poate vorbi de o uscare a apei datorată aerului, rămânând în urmă pământul.

Tulburările de pigmentație sunt mai dificil de încadrat într-un anumit tip elemental. Principial sunt privite ca fiind de tip foc, deși adesea le lipsește caracterul inflamator. În privința celor cu hipopigmentare, frecvent este implicat un proces de distrugere a melanocitelor cu pierderea totală (vitiligo este cea mai tipică suferință din această categorie) sau parțială (cea mai frecventă manifestare de acest tip este pitiriazis) a pigmentului melanic pe zone mai mult sau mai puțin extinse. Zonele depigmentate sunt semnale permanent la vedere care-l atenționează pe cel care le poartă asupra „petelor" lăuntrice și asupra importanței excesive pe care o atribuie impresiei pe care ceilalți o au despre el (acesta fiind un element care îi condiționează și îi limitează existența).

Afecțiunile dermatologice de tip *AER* sunt caracterizate de uscăciune, descuamare, accelerarea ciclului natural al epidermului (ca și cum acesta s-ar grăbi, nu ar mai avea răbdare), asprime, întărire, scăderea troficității tegumentului, care se subțiază, este uscat, se descuamează ușor, are o tentă negricioasă, pământie sau albicioasă din cauza exfolierii. Intră în această

categorie unele forme de eczemă și de psoriazis, cu leziuni uscate și componentă inflamatorie foarte redusă, de multe ori cu tendință la cronicizare (intervine componenta de *PĂMÂNT),* toate cu o importantă componentă psihică, constând în nesiguranță, neîncredere, teamă, precipitare, labilitate (pe care persoana respectivă încearcă să le mascheze pentru a nu-și altera imaginea pe care le-o oferă celorlalți - de aceea manifestările apar la nivelul pielii, așa cum am comentat în introducerea acestui capitol). Foarte expresivă în acest sens este neurodermita, expresie a labilității psihice, cu leziuni uscate, indurate (deși mâncărimea este mai mult o manifestare de tip foc).

Alergia (reacțiile de **hipersensibilitate** în general) exprimă refuzul sau incapacitatea de a accepta un aspect din mediul exterior, cu care nu ești familiarizat, o reacție iritativă, de respingere a unui element din ambianță care nu poate fi acomodat la parametrii proprii ai organismului, neadaptare la nou, hiperreactivitate față de ceea ce este inedit, cramponare de vechile șabloane, anumită realitate diferită de ceea ce ne caracterizează, o intoleranță față de ceea ce este altfel decât noi înșine. Această realitate este receptată ca ceva care ne intoxică, ne agresează și, din acest motiv, și reacția organismului este una agresivă, o reacție fierbinte, exprimând exact mânia declanșată de interacțiunea cu ceea ce nu se conformează standardelor și principiilor noastre rigide.

Efectul antialergic presupune, pe termen lung, înlăturarea atașamentului (componenta de apă) iar, pe termen scurt, în situații acute, a reacției fierbinți excesive (componenta de foc). Este confruntarea cu ineditul, cu noul, care te obligă să te adaptezi. Este amarul începutului, care te desprinde de vechile tipare și tabieturi, te constrânge să devii mai atent și lucid, să fii deschis, relaxat și flexibil pentru a te putea integra într-o nouă realitate. Mintea devine clară și este curățată de orice îmbâcsire. Progresul înseamnă acceptarea lecțiilor pe care viața ni le oferă, digerarea și asimilarea (însușirea) lor iar în final înțelegerea semnificațiilor acestora.

Tratamentul

Pentru manifestările purtând amprenta *FOCULUI* tratamentul trebuie să vizeze, pe termen scurt, dezintoxicarea organismului, eliminarea impurităților iar pe termen lung realizarea unei atitudini mai flexibile, mai tolerante, mai deschise. Principalele impurități care trebuie eliminate sunt însă nu cele de ordin fizic, ci acelea subtile: mânia, agresivitatea, intoleranța, rigiditatea. De aceea sunt indicate plante cu gust *amar* (fiind cel mai rece dintre gusturi, înlătură fierbințeala excesivă; fiind și cel mai ușor, aduce detașarea, desprinderea, opusul implicării și înverșunării), eventual și *astringent* (reversează tendința la exteriorizare, cristalizează și centrează, reduce vulnerabilitatea la agresiuni externe). Unele

dintre ele au fost prezentate detaliat în cadrul capitolului despre suferințele hepato-biliare: *păpădia, anghinarea* etc.

BRUSTURE

(rădăcină și frunză de brusture - *Bardanae radix etfolium,* organele subterane și frunzele de la *Arctium lappa* L, fam. *Asteraceae)*

Rădăcinile conțin inulină, săruri de potasiu, vitamine din complexul B, ulei volatil și substanțe cu acțiune antimicrobiană; acid cafeic, acizi grași (palmitic și stearic), steroli (sitosterol și stigmasterol), derivați lignanici, posibil cu proprietăți antimicrobiene; principii hormonale și fitohemaglutinante iar frunzele conțin, pe lângă derivați lignanici, lactona sesquiterpenică arctiopicrina, cu acțiune antibacteriană și antifungică.

Acțiune. Ancorează ferm și solid, redă *stabilitatea și cumpătarea,* bunul simț *în hotărâri și în fapte,* fiind util pentru cei care exagerează atât într-un sens cât și în celălalt (acționează fie excesiv, fie derizoriu): atât pentru cei care se înverșunează și țin cu tot dinadinsul să facă ceva, chiar cu bună intenție (vor să facă bine cu forța), care se implică mult, se atașează de acțiunile și de obiectivele lor; cât și pentru cei anxioși, temători, care se pierd în noianul de variante și posibilități, cei stresați, nehotărâți, care nu-și pot susține ideile.

Pe cei dintâi - făptuitorii încrâncenați și compulsivi - îi relaxează, le potolește ardoarea excesivă, îi face să se domolească și să înțeleagă că ceea ce este în firea lucrurilor să se facă, mai devreme sau mai târziu, se va împlini, cu sau fără voia și participarea lor. îi face mai detașați (prin gustul amar), mai interiorizați (astringent), îi întărește și îi susține (dulce). îi face să fie siguri, stăpâni pe ei, mulțumiți cu ceea ce au, să se ocupe de lucruri simple, să se bucure liniștiți de firescul și modestia vieții, să lase lucrurile să-și urmeze cursul natural, integrându-se armonios în derularea benefică a evenimentelor, fără a se opune și fără a forța.

Celor ezitanți le conferă siguranță și încredere în sine, stabilitate, vitalitate, rezistență, soliditate, putere, concentrare fermă asupra unui anumit țel; le insuflă idei constructive, practice; îi ajută să continue ceea ce au început, să susțină un efort. Această stabilitate pe care brusturele o imprimă gândurilor și sentimentelor este rezultatul eliminării aspectelor impure, atât în plan subtil (elimină resentimentele - toxinele psiho-emoționale - generate de egoism, agresivitate, dorințe exacerbate), cât și în plan fizic (este depurativ - elimină toxinele din organism ca diuretic, diaforetic și coleretic).

Este utilizat pentru afecțiuni renale, cutanate (dermatite, seboree, furunculoză, alopecie), hepato-biliare, viroze respiratorii, hipertensiune. Acțiunea hipoglicemiantă, destul de slabă, se datorează, se pare, vitaminelor din complexul B. Acțiunea antitumorală este atribuită arctiogenolului, agliconul arctiozidei.

CICOARE

(Cichorii radix et herba, rădăcina și partea aeriană înflorită de la *Cichorium intybus* L, fam. *Asteraceae)*

Conține principii amare; compuși fenilpropanoici (acid cicoric) - în frunze; flavonoide - în partea aeriană; inulină - în rădăcini. Alți constituenți: taraxasteroli, steroli, derivați triterpenici.

Acțiune. Pentru persoane orientate permanent spre ceilalți, cu o *iubire posesivă,* sufocantă, invadându-i cu dorința lor de a-i ajuta, corecta, îndruma, sprijini; permanent *preocupate,* obsedate *de grija pentru cei din jur,* care se cred indispensabile, considerând că ceilalți nu ar putea să se descurce fără ele. Fiecare are propria lui cale iar experiențele dureroase sunt lecții indispensabile, prin care ființa învață, crește, se maturizează, se definește lăuntric, evoluează spiritual. Nimeni nu are voie să se substituie acestui învățător care este viața. Planta îi ajută pe cei care critică permanent și se amestecă în viața celorlalți să se întoarcă spre interior, spre ei înșiși, pentru a-și regăsi pacea și siguranța, statornicia și împlinirea. în realitate nu ceilalți au nevoie de ei, ci ei înșiși au nevoie de ceilalți. De aceea, când nimeni nu mai are nevoie de sprijinul lor, ei se cred părăsiți, uitați de lume și devin răutăcioși, acri. Planta ne face să asimilăm iubirea necondiționată, iubirea infinitului, să uităm ranchiuna, să ne deschidem sufletul către ceilalți, dar cu înțelepciune plină de smerenie, nu cu îngâmfare.

În egală măsură, cicoarea este utilă și pentru a-i susține pe cei care au tendința de a fi subjugați de acești altruiști egocentrici - ființe care trăiesc o stare de gol și insecuritate, descurajate, care nu au încredere în forțele proprii, *făcând permanent apel la ceilalți,* fricoase, temătoare, incapabile să ia singure hotărâri privind propria persoană, deznădăjduite, cu sufletul îndoit, care au primit multe lovituri dureroase. Le protejează de fricile vechi și de agresiunile din exterior, care au produs traume adânc ferecate. Stabilizează, întărește, reconfortează, hrănește, conferă tonus, încredere, voință. Acești oameni conștientizează astfel că sunt puternici și că pot lua hotărâri corecte, învață să aibă curaj, să se autodepășească. Pentru a evolua, trebuie să fim capabili să ne urmăm propriul drum, să învățăm din suferințe și să le înțelegem rostul, să asimilăm experiențele amare (este stomahică, tonic-amară și aperitivă - prin principiile amare), dar și să acceptăm un sfat înțelept, evitând astfel dureri inutile și bucurându-ne de plăcerile vieții, fără însă a ne atașa de ele. Trăim pentru a învăța, dar și pentru a ne desfăta cu frumusețea vieții.

Particulară pentru cicoare este combinația antitetică de amar și dulce (rădăcina este folosită ca substituent pentru cafea), care se corelează cu utilitatea ei dublă, aparent contradictorie: aduce bucuria vieții în sufletele chinuite de *nevoia imperioasă fie de a ajuta, fie de a fi ajutate.* Reunește extremele într-un

centru, punct de echilibru; pendularea încetează, înlocuită de linişte şi fericire, calm, bunătate, iubire, înţelegere. Farmacodinamic, are atât o acţiune depurativă (prin asocierea acţiunilor coleretică, diuretică, laxativă), de curăţare, cât şi una hrănitoare, tonică. Acţiunea de eliminare, manifestată la diverse niveluri, este adecvată celor implicaţi, înverşunaţi, proiectaţi asupra celorlalţi, plini de resentimente: este coleretic-colagogă prin compuşii fenil-propanoici, laxativă prin lactone, diuretică prin flavone şi triterpene, febrifugă. Tot pentru astfel de persoane, este utilă ca hipotensiv şi antiaritmic. Pe de altă parte, cicoarea furnizează săruri minerale, are efect nutritiv şi tonic general.

Se foloseşte pentru suferinţe hepato-biliare (insuficienţă hepatică, hepatită, tulburări de motilitate biliară); digestive (anorexie, hipoaciditate şi hipotonie gastrică, hipotonie intestinală, meteorism, constipaţie); urinare (litiază urinară, infecţii urinare - este şi bacteriostatică); cutanate (deraiaţite, acnee, erupţii alergice); articulare (dureri reumatice; gută); stări de astenie, debilitate, convalescenţă, anemie; retenţie hidrosalină. Este utilizată în alimentaţia dietetică a diabeticilor (are un efect slab hipoglicemiant) şi ca adjuvant în cura de slăbire.

TREI FRAŢI PĂTAŢI

(Violae tricoloris herba, partea aeriană înflorită de la *Viola tricolor* L, fam. *Violaceae)*

Conţine flavonozide; antocianozide; saponozide triterpenice pentaciclice; ulei volatil; carotenoide; o heterozidă a salicilatului de metil; un alcaloid denumit violina.

Acţiune. Ne debarasează de micile particularităţi care ne ţin departe de esenţă, („aşa sunt eu", „mi s-a pus pata") şi de care am vrea ca ceilalţi să ţină cont, să ni le cunoască şi să ni le cultive aşa cum noi le cultivăm. Sunt minusculele capricii şi detalii ale personalităţii noastre de care uneori ne ataşăm atât de mult şi care, din această cauză, ne ţin la acelaşi nivel sau ne trag în jos, uitând complet de aspectele care ne sunt proprii, intime, adevărate (care ne sunt intim adevărate). Sunt ciudăţeniile, nu calităţile noastre, acele mărunte sensibilităţi care ne întortochează şi ne rigidizează fiinţa făcând-o incapabilă să se adapteze la mediul în continuă schimbare, să se transforme şi să evolueze. Planta aduce maleabilitate, mobilitate, te face alunecos şi elastic, asemeni unui peşte în apă, care se mişcă liber, adaptându-se şi folosindu-se de fluxurile permanent altele ale spaţiului fluid care îi protejează, îi susţine şi îi alimentează energetic fiinţa. În esenţă, *elimină hipersensibilitatea* şi *idiosincrazia,* ceea ce corespunde şi efectului farmacodinamic celui mai caracteristic al acestei plante, cel antialergic, fiind de ales în astm bronşic, eczeme, alergii digestive etc.

în psihologia subtilă, capriciile sunt considerate o manifestare de tip apă. Iată de ce, capacitatea de a le înlătură corespunde în plan fizic acţiunii diuretice,

susţinute de flavonoide şi saponozide. Eliminarea lor este premiza unei vieţi libere, trăite plenar, în corelaţie cu efectul expectorant datorat saponozidelor.

Potoleşte agitaţia mentală, stinge iritabilitatea şi patima (este febrifugă, mai ales prin salicilatul de metil; este coleretică), elimină încordarea şi balastul emoţional. Aduce satisfacţie, împlinire şi mulţumire, poftă de viaţă, calm, linişte, armonie, seninătate şi încredere. Reface unitatea fiinţei.

Este utilizată, în general, în inflamaţii ale căilor respiratorii (mai ales cu febră, tuse uscată şi bineînţeles componentă alergică), în afecţiuni cutanate (dermatoze, urticarie, furunculoze, acnee). Efectul diuretic o recomandă în stările de retenţie hidrosalină, asociate sau nu cu edeme, în suferinţe urinare (nefrite), dar şi în suferinţe reumatice. I se atribuie un rol în tratamentul tahicardiilor. Unele surse menţionează efectul coleretic-colagog şi cel laxativ, de asemenea, un efect sudorific, care, alături de cel diuretic şi eventual cel expectorant, completează tabloul de remediu depurativ, înţeles ca o acţiune generală de eliminare a substanţelor toxice din mediul intern al organismului, corelat cu utilizarea plantei în afecţiunile considerate a avea drept substrat sau a determina o încărcare cu reziduuri sau cu substanţe toxice organismului (dermatozele, acneea, furunculozele, psoriazis, herpes, astmul bronşic, suferinţele reumatice, bolile imune şi alergice în general, constipaţia, staza biliară).

FRASIN

(frunze de frasin - *Fraxini folium,* frunzele speciei *Fraxinus excelsior* L, fam. *Oleaceae)*

Conţine cumarine, flavonozide, taninuri, saponozide triterpenice pentaciclice (acid ursolic), manitol, inozitol, D-glucoză, 2,3-dimetil-benzochinonă, acizi organici, ulei volatil, gume.

Acţiune. Induce *sobrietate,* stricteţe, economie, chibzuinţă (corespunzând acţiunii astringente a taninurilor), *eliminând surplusul* (este diuretic şi uricozuric prin flavonozide şi saponozide, sudorific, coleretic, laxativ, depurativ) şi frivolul. Conferă luciditate, transparenţă, claritate, *simplitate prin înţelepciune.* Te ajută să devii clar, concis, franc, pur, ordonat, esenţializat, să înţelegi că totul se petrece prin voia lui Dumnezeu şi orice zbatere este inutilă. Astfel, ne ajută să ne restrângem la ceea ce este semnificativ, esenţial şi să nu ne mai risipim în acţiuni, gesturi şi atitudini inutile, convenţionale - acele lucruri făcute pentru a fi făcute, în virtutea inerţiei sau obişnuinţei (de exemplu, participarea la tot felul de reuniuni, ocazii sociale, şedinţe, lucrări, referate, discursuri, tratamente fără rost etc). Ne absoarbe în interior din această risipire în exterior, favorizând regăsirea, întoarcerea către origini, redescoperirea propriei persoane. Te face conştient de propria ta valoare, de potenţialul latent, scoţându-te din cadrul social al interacţiunilor superficiale, ce disipa energiile creatoare. Generează convergenţă

spre interior, către esența din noi, te ajută să te cunoști și să te înțelegi mai bine. Neavând mucilagii susceptibile de a estompa, de a atenua impactul acestui mesaj (ca în cazul mesteacănului, de exemplu), este utilă mai ales pentru persoanele excesiv de sentimentale, nostalgice, atașate.

Utilizate mai ales în suferințe articulare (artroze, artrite, gută - au și efect analgezic și antiinflamator); de asemenea, în afecțiuni urinare, biliare (mai ales de tip funcțional, dat fiind efectul coleretic / colagog, dar și inflamator: colecistite, angiocolite), digestive (ulcer gastric și duodenal, constipație, dar și enterocolite), ginecologice (dismenoree, metroragii; leucoree - în aplicații externe), cutanate (acnee, furunculoze, dermatite - ca depurativ).

MESTEACĂN

(frunze de mesteacăn - *Betulae folium,* frunzele speciei *Betula alba* L. sin. *B. verrucosa* Ehrh., fam. *Betulaceae)*

Conține saponozide triterpenice pentaciclice; flavone; heterozide fenolice de tip C6-C1, heterozide ale linalolului; ulei volatil; taninuri, rezine, steroli, vitamina C, glucide, săruri minerale.

Acțiune. *Elimină reziduurile emoționale,* tensiunile și emoțiile negative, aducând împăcare, echilibru interior și armonie, întoarcere spre esență, odată cu înțelegerea superioară și detașată a situațiilor și stărilor trăite, asimilate ca lecții de viață necesare. Corelat cu aceasta, farmacodinamic, frunzele de mesteacăn stimulează *eliminarea reziduurilor metabolice* (produșii de retenție azotată prin diureză și colesterolul prin colereză). Puternica acțiune diuretică și uricozurică se datorează unui sinergism între efectul flavonelor, saponinelor și uleiului volatil, în ciuda intensității acțiunii diuretice, frunzele de mesteacăn nu au efect iritant asupra tractului urinar (spre deosebire de fructele de ienupăr). Creșterea eliminării colesterolului este atribuită saponozidelor.

Este recomandat persoanelor (mai ales cu dominantă de apă sau de foc) care se implică egotic în activități inutile, generatoare de înverșunare și frustrare. Elimină încrâncenarea, trăire care ține de excesul de foc. O reflectare în plan fizic sunt efectele diaforetic, febrifug (datorită monotropitozidei și betulozidei) și rubefiant (monotropitozida). Prin interiorizare și regăsire de sine, insuflă coerență, consecvență lăuntrică, bucurie și încredere. Resentimentele sunt metamorfozate în trăiri afective, care împlinesc ființa, o înalță și o purifică.

Frunzele de mesteacăn au, în general, o acțiune depurativă și antiinflamatorie, ceea ce le face utile în boli dermatologice (mai ales la persoanele de tip foc) și în afecțiuni articulare (mai ales la persoanele de tip apă) atunci când, și într-un caz și în celălalt, substratul este acumularea de toxine iar manifestarea este de tip inflamator. Au efect bacteriostatic, dezinfectant, cicatrizam, ușor hipotensiv, reglează permeabilitatea vasculară.

Se utilizează în suferințele urinare și reumatismale. Efectul diuretic este util în stările de retenție hidrosalină (de cauză cardiacă, renală). Asocierea cu cel de reglare a permeabilității vasculare, recomandă frunzele de mesteacăn pentru edemele cauzate de insuficiența venoasă cronică. Suferințele metabolice reprezintă o indicație importantă: hiperuricemie (inclusiv gută), obezitate, ateroscleroză (inclusiv cu hipertensiune arterială), hipercolesterolemii, fiind indicate la persoanele cu sindroame dismetabolice complexe, inclusiv în cadrul diabetului.(deși nu are acțiune hipoglicemiantă).

în suferințele aparatului urinar va fi indicat în mod special persoanelor având un context dismetabolic, inclusiv atunci când există un grad de insuficiență renală, în mod special când aceasta are ca substrat sau se asociază cu hipertensiune, ateroscleroză, diabet, hiperuricemie. Sucul de presare (seva - *Succus Betulae)* este considerat litolitic la nivel urinar și biliar și util pentru inflamații și infecții ale rinichilor și tractului urinar.

Ultima plantă pe care o prezentăm în relație cu bolile de piele, ***rocoina,*** nu este un depurativ, ci are proprietăți calmante, emoliente și maturative (accelerează colectarea la nivelul leziunilor cu tendință la supurație).

ROCOINĂ

(Stellariae herba, partea aeriană a speciei *Stellaria media* L, fam. *Caryophyllaceae)*

Conține saponine și mucilagii.

Acțiune. Aduce mulțumire, ne face să ne bucurăm de aspectele fundamentale ale existenței; *să gustăm fericirea elementară,* confortul domestic, binele simplu, bucuria casnică, savoarea unei vieți liniștite, stabile, lipsite de ambiții și interese, fără zbaterea pentru poziție, renume, influență. Sunt aspectele benefice ale apei și pământului. Cufundați în moliciunea dulce a îmbrățișării lor, în frumusețea originară, densă, crudă a naturii fizice, ne separăm de tendințele arzătoare sau dispersante ale focului și aerului, împăcându-ne cu evenimentele. Tumultul grijilor și anxietăților se estompează, dizolvându-se în curgerea molcomă a păcii ancestrale, în plenitudinea ei reavănă, în prosperitatea ei primară. Răbdătoare, planta alină suferința, dă încredere în propriile forțe, insuflă coeziune și siguranță, aducând rezonanța cu iubirea ocrotitoare și hrănitoare, fertilă, blândă și învăluitoare (ca aburul de pâine proaspătă) a zeiței mame - este manifestarea concretă, palpabilă a lui Dumnezeu în aspectele cele mai bazale ale firii.

înlătură uscăciunea (prin mucilagii, care sunt emoliente) și fierbințeala (prin efectul antiinflamator al saponinelor), de la nivelul pielii și mucoaselor (respiratorie, digestivă, urogenitală). Are un efect răcitor, emolient și calmant,

fiind utilă, în aplicații externe, în boli de piele cu un marcat caracter inflamator (eczemă, furuncule - favorizează maturarea, urticarie, erupții eritematoase, inclusiv alergice, cu prurit intens sau usturime, cu piele caldă, ulcerații, crăpături, ragade). Similar, în administrare internă, este utilă pentru inflamații ale tractului respirator (viroze, faringoamigdalite, laringite, bronșite, tuse de diverse cauze, mai ales iritativă) și digestiv (stomatite, gastroduodenite, ulcer, colite, hemoroizi, inflamații perianale), inclusiv hepatobiliare (hepatită, colecistită). Rocoina este indicată însă nu numai pentru condiții inflamatorii (dominantă de foc), ci și pentru excesul de aer (deoarece umezește): piele uscată și cu crăpături, tuse spastică, psihogenă, colon iritabil.

Rezumăm în continuare efectele psiho-emoționale ale principalelor plante utilizate pentru tratamentul afecțiunilor dermatologice.

Caracteristică pentru capacitatea ei de a elimina stările de mânie este ***păpădia,*** utilă mai ales persoanelor care nu sunt capabile să se debaraseze de conveniențe, de sentimentul datoriei, care muncesc din greu, dar mai ales cu încrâncenare, pentru ceilalți - nu se pot desprinde de acest statut ingrat, dar această trudă nu le aduce în suflet bucurie ci înverșunare.

Anghinarea ajută la structurarea și definirea personalității, la configurarea propriilor interese și priorități. Aceasta ne face mai puțin vulnerabili și sensibili la impactul cu exteriorul (de aici efectul antialergic recunoscut; cinarina inhibă activitatea complementului seric). Ea reduce iritabilitatea și irascibilitatea, care altminteri determină reacțiile excesive la stimuli sau agresiuni minore, care, la alte persoane, declanșează reacții minime sau nule (ideea de *alergie,* de reacție *idiosincratică).*

Cicoarea este utilă celor care sunt prea dominatori și posesivi, având tendința de a se amesteca în treburile altora, incapabili să admită celorlalți dreptul la opinie și existență autonomă (este vorba mai ales de persoane față de care există o implicare afectivă - mame, iubite, prietene etc. posesive și dominatoare). Orice tendință la nesupunere sau la opinie divergentă din partea celor de care este atașată va determina reacții ieșite din comun, disproporționate, expresie a irascibilității și înverșunării (criză de nervi deoarece copilul nu a luat și ultima îmbucătură din farfurie sau fiindcă iubitul a întârziat 2 minute etc).

Brusturele aduce stabilitatea interioară și echilibrul necesare pentru a evita reacțiile excesive la stimuli minori, hrănește, susține, întărește.

Coada șoricelului înlătură înverșunarea - cauză a acceselor de mânie -, ajutându-ne să înțelegem rostul și semnificația experiențelor dureroase.

Turița mare este remediul celor care vor să creeze aparența unor persoane vesele și lipsite de griji, pentru a-și disimula tristețea și neliniștile interioare;

foarte sensibili la părerile celorlalți, ei se comportă astfel încât să-și creeze o imagine favorabilă în ochii acestora, să evite orice conflicte și discuții în contradictoriu.

Țintaura este utilă pentru cei care au tendința de a-și camufla trăirile interioare (mânie, nemulțumire, revoltă) de dragul păstrării aparențelor de pace, înțelegere, respectabilitate (ceea ce creează însă tensiuni, încordare, o stare de hipersensibilitate și susceptibilitatea la reacții violente); incapabili să refuze pe cineva, ei se pun permanent în serviciul celorlalți.

Pelinul activează și el atitudinea de luptător odată cu ieșirea din inerție și complacere.

Iarba mare stimulează, trezește, îndeamnă la acțiune, smulge din lâncezeală, curăță și detoxifică (dar uneori, atenție, poate să fie *toxică).* în plus are o acțiune intensă de amplificare a focului; de aceea va fi evitată când focul este excesiv (inflamații intense etc).

La acestea trebuie adăugate, atunci când este cazul (urticarie, reacții de hipersensibilitate, dermite de contact) plante cu efect *antialergic:* trei frați pătați, coacăz, frunze de măslin, anghinare.

Trei frați pătați diminuează tendința la hipersensibilitate, la reacții exagerate față de stimuli minori.

Mugurii și frunzele de ***coacăz*** cristalizează și esențializează personalitatea, debarasând-o de vulnerabilitate și influențabilitate.

Frunzele de ***măslin*** aduc împăcarea, acceptarea, concilierea, utile mai ales pentru cei epuizați din cauza unor suferințe peste măsură, suprasolicitați de boală, care se simt incapabili să-i mai poarte povara - de exemplu o reacție alergică cu prurit intens și neîncetat, zi și noapte, care nu îi lasă să se odihnească, subminându-le moralul și puterea de a mai lupta, având senzația că nu se va mai termina niciodată - covârșiți de îngrijorare etc.

Utile sunt și plantele cu efect *diuretic* mai ales când există și o componentă de apă importantă (seboree, chiste sebacee): alături de anghinare, păpădie, brusture, și urzică, mesteacăn, frasin, osul iepurelui.

Frunzele de ***urzică*** (elimină vulnerabilitatea, sensibilitatea excesivă la impactul exterior, cu tendință la victimizare și autocompătimire, dinamizând aspectele benefice ale focului - voință și combativitate; utilă în cadrul curelor depurative de primăvară).

Frunzele de ***mesteacăn*** (alină și domolesc pornirile de tip foc și favorizează eliminarea formelor condensate ale acestuia - colesterol, bilă, sebum).

Frunzele de ***frasin*** au efecte similare, eliminând surplusul și inducând sobrietate.

Rădăcina de *osul iepurelui* favorizează descoperirea acelor resorturi

subconștiente care generează comportamentele adeseori necontrolabile, reacțiile excesive, intempestive.

GEM0TERAP1E

Prezentăm recomandările dr. Max Tetau pentru afecțiunile cutanate.

Pentru **alergii** în general (atopie). principalul remediu este *Ribes nigrum* (muguri de coacăz negru, 50 pic. zilnic) cu acțiune de stimulare a corticosuprarenalei. ceea ce se va reflecta în efectul de tip cortizonic. lipsit însă de efectele adverse ale corticoterapiei. Acțiunea acestui remediu va fi susținută prin administrarea gemoterapicelor cu efect antihistaminic *(Fagus sylvatica* - muguri de fag și / sau *Betula pubescens* - muguri de mesteacăn pufos; ambele frânează degranularea mustocitelor) și a celor cu acțiune depurativă manifestată printr-o acțiune de drenaj hepato-biliară și renală *(Rosmarinus officinalis* - mlădițe de rozmarin, drenor biliar; *Juniperus communis* - mlădițe de ienupăr. drenor hepato-renal). Doza, din fiecare, este de 50 pic. zilnic.

Pentru eczeme: *Cedrus Hbani* (mlădițe de cedru) pentru eczemele uscate și leziunile îichenificate. ca și pentru pielea uscată din cauza expunerii la soare și pentru pruritul seni! ia pacienți vârstnici cu piele uscată, lipsită de troficitate: *Ulnuis campestris* (muguri de ulm) util pentru leziunile inflamatorii, veziculoase, exsudativc; *Juglans regia* (muguri de nuc) efect antiinfecțios (eficient față de stieptococi și stafi'ococi) util în eczemele suprainfectate; *Ribes nigrum* (muguri de coacăz negru) ca antiinflamator. Pentru eczemele acute se recomandă *Ribes nigrum* (50 pic. dimineața) și *Ulmus campestris* (50 pic. seara), la care se va adăuga *Juglans regia* (50 pic. la prânz) când leziunile sunt suprainfectate. într-o eczemă alergică se recomandă *Ulmus campestris* în asociere cu o combinație antialergică: *Ribes nigrum* (50 pic, dimineața). *Fagus sylvatica* (50 pic. la prânz) și *Rosmarinus officinalis* (50 pic. seara).

în **urticarie** se recomandă *Ribes nigrum,* atât pentru forma acută (100 pic. zilnic, in mai multe administrări de câteva zeci de picături), cât și pentru cea cronică. în asociere cu *Alnus glutinosa* (muguri de arin negru, 50 pic. zilnic), cu acțiune antiinflamatorie generală și stimulantă pentru conicosuprarenală.

în psoriazis se recomandă *Ribes nigrum* (50 pic. dimineața), *Cedrus Hbani* (50 pic. la prânz) și, mai ales, *Secale cereale* (radicele de secară. 50 pic. seara; acțiune rezolutivă asupra leziunilor psoriazice și psoriaziforme). Pentru influențarea componentei neuro-psihice: *Tilia tomentosa* (muguri de tei) și *Ficus carica* (muguri de smochin).

În acnee se recomandă în special *Platanus orientalis* (muguri de platan. 30 - 50 pic. zilnic în funcție de vârsai) pentru infecții cu inflamații cutanate recidivante. Se asociază ***Ribes nigrum*** (ca antiinflamator), ***Ulmus campestris*** (reglează secreția de sebum), ***Juglans regia*** (ca antiinfecțios).

Pentru **herpes** recidivant: *Ulmus campestris* și ***Roșa canina*** câte 50 pic. în zile alternative, cu efect imunostimulator.

Pentru **vitiligo** ***Platanus orientalis*** (50 pic. zilnic, 20 de zile pe lună, pe termen lung, minimum 6 luni), dar cu efecte modeste.

Pentru **papiloamele** cutanate (negi, veruci etc.) *Vitis* ***vinifera*** (50 pic. dimineața) în asociere cu *Ficus* ***carica*** și ***Roșa canina*** (50 pic. seara, în administrare alternativă: o seară unul, în seara următoare celălalt),

Elementul de bază în tratamentul afecțiunilor dermatologice îl constituie terapia *depurativă,* destinată a elimina excesul de *FOC,* în principal, și de *APĂ,* secundar. De aceea, de regulă vor fi plante care au efect coleretic-colagog și diuretic, la care se pot adăuga și alte acțiuni constând în stimularea unor procese de eliminare (laxativă, expectorantă, sudorifică etc). Combinația cea mai frecvent folosită include: ***păpădie, brusture, trei frați pătați, cicoare.*** Dacă este vizată și o acțiune *antiinflamatorie* (pentru leziuni cu caracter intens inflamator, dureroase) se poate adăuga ***coada șoricelului,*** dar și ***gălbenele.***

- Dacă sunt asociate suferințe *hepatobiliare* se poate recurge și ***hfumariță, turiță mare.***
- Mai ales la cei cu *diabet,* ca depurativ se pot adăuga ***tecile de fasole.***
- La persoanele cu un nivel crescut de colesterol în sânge *(hipercolesterolemie) - mesteacăn,* eventual ***pătlagină.***
- Dacă există afecțiuni *urinare* asociate - ***porumbar, osul iepurelui, pir, ienupăr.***
- Afecțiuni *articulare* ***-frasin.***
- Dacă se intenționează și o acțiune *antineoplazică* - ***trifoiul roșu.***
- ***Urzica*** este de asemenea un depurativ important, asociind și o acțiune hrănitoare, tonică - o preferăm atunci când se asociază o stare de *astenie,* adinamie, lâncezeală, complacere (trezește focul lăuntric), inclusiv pentru perioadele de convalescență.
- Dacă există o componentă *alergică* importantă vom adăuga, pe lângă ***trei frați pătați, anghinare,*** frunze de ***coacăz,*** dar și ***turiță mare.***
- Dacă se asociază *constipație* - ***crușin, volbură,*** pe lângă ***cicoare, anghinare, frasin.***

Toate aceste plante sunt recomandate pentru administrare internă (pulbere administrată sublingual sau extract apos la temperatura camerei). Aplicațiile externe au eficiență redusă în accelerarea vindecării bolii (înțeleasă ca manifestare generală, a întregului organism), deoarece cauza reală nu este pe

piele ci lăuntric, profund. Pentru leziunile cu caracter intens inflamator, eventual cu ulcerații, fisuri (componentă de *FOC)* se pot totuși folosi pentru a reduce suferința de la nivelul pielii (adesea favorizând și vindecarea leziunilor locale) aplicații locale: cu efect antiinflamator ***{mușețel, coada șoricelului, gălbenele, propolis, săpunariță, busuioc sălbatic),*** antialergic (frunze de ***coacăz*** sau de ***măslin),*** astringent ***(răchitan,*** frunze de ***mur, scoarță de stejar),*** epitelizant ***(gălbenele, pătlagină, sunătoare),*** emolient (rădăcină de ***tătăneasă,*** frunze de ***mesteacăn, morcovi).*** Pentru leziuni închise (furuncule, abcese), pentru a favoriza maturarea și a extrage conținutul purulent: ***nalbă, făină de in,*** turtite făcute din ***făină albă și miere, varză.*** Efect antiseptic în aplicații locale au: ***ungurașul,*** frunzele de ***nuc*** sau cojile verzi de ***nucă, șovârvul, cimbrul.***

Pentru reducerea excesului de *FOC* ***dieta*** are o importanță deosebită: se vor evita în primul rând alimentele artificiale, conservate, rafinate, chimizate, cu aditivi, prelucrate, industrializate. Ideale sunt legumele, fructele, cereale, brânza proaspătă de vaci sau cașul dulce. Se vor evita grăsimile de origine animală, zahărul, făina albă. Fumatul, carnea, alcoolul - toxice majore ale organismului - sunt interzise (orice demers terapeutic naturist este altminteri sortit eșecului). Sarea accentuează componenta de apă (tendința la reținere), nefiind indicată și nici condimentele fierbinți, care agravează focul.

Pentru manifestările de tip *AER* (leziuni uscate de psoriazis, eczeme uscate etc.) se pot folosi aplicații locale cu rol trofic, hrănitor ***(ulei de susan, măsline, nuci, porumb, migdale, soia,*** adăugându-se eventual și frunze de ***spanac*** în uleiul respectiv). Administrarea sub formă de clismă a acestor uleiuri poate avea o eficiență surprinzătoare. Se recomandă evitarea alimentelor care produc gaze (aduc un exces de aer): fasole, mazăre, varză etc. Uneori poate fi necesară administrarea internă a unor plante cu efect sedativ, dată fiind starea de iritabilitate, agitație, adeseori insomnia: ***lavandă, talpa gâștei, tei, șovârv,.***

Un tropism special pentru leziunile cutanate de diverse tipuri are ***rostopasca.*** Se poate aplica sucul proaspăt sau pulberea de plantă, fie ca atare, fie integrate într-un unguent. Efectele sunt mai ales de tip antiinfecțios (antiviral, antibacterian, antifungic) și antiproliferativ (exercitate mai ales de alcaloizii componenți), într-o măsură mai mică antiinflamator. Se folosește în eczeme, psoriazis, herpes, infecții bacteriene cutanate (inclusiv tuberculoză), veruci, leziuni ulcerate, dar poate să fie însă iritantă în aplicații la nivelul leziunilor deschise. ***Laptele-cucului,*** plantă toxică (utilizată uneori ca purgativ drastic în administrări interne - NU se va folosi, putând provoca o enterită hemoragică și chiar accidente fatale), este considerat a fi eficient în aplicații locale pentru eczeme (NU o recomandăm, fiind intens iritantă) și veruci.

Index terapeutic în afecțiunile dermatologice

Tratamentul în funcție de **afecțiunile asociate:**

- afecțiuni *cardiovasculare:*
  => *ateroscleroză:* **anghinare, rostopasca, brusture, păpădie, mesteacăn**
  => *cardiopatie ischemică:* **rostopasca**
  => *hipertensiune:* **anghinare, cicoare, mesteacăn, sunătoare**
  =$ *palpitații:* **unguraș, cicoare, levănțică** (afecțiuni cardiace cu substrat nervos)
  => *insuficiență cardiacă* (cu retenție hidrosalină, edeme): **mătasea porumbului**
  => tulburări de *circulație periferică:* **măceș** (scade permeabilitatea și fragilitatea capilară, util în purpure, ameliorează circulația periferică), **hamei** (activează circulația), **păpădie** (varice, hemoroizi)
- afecțiuni *respiratorii:* **brusture, iarba mare, rostopasca** (tuse spastică), **unguraș (febră), coada șoricelului, levănțică** (accese prelungite de tuse, viroze - pentru efectul febrifug), **hamei** (tuberculostatic)
- afecțiuni *digestive:*
  => afecțiuni *gastrice:* **sunătoare, gălbenele, coada șoricelului**
  > *ulcer:* **sunătoare, gălbenele, coada șoricelului,**
  > *digestie deficitară:* **cicoare, hamei**
  => *meteorism:* **mentă, coada șoricelului, levănțică**
  => *diaree:* **mentă, turiță mare, sunătoare, coada șoricelului, măceș** (enterite)
  => *constipație:* **anghinare, cicoare, crușin, frasin**
- afecțiuni *urinare:* **brusture, anghinare, turiță mare, păpădie, mesteacăn, coada șoricelului** (cistite), **frasin, cicoare, mătasea porumbului, măceș, levănțică, hamei**
- afecțiuni *reumatismale:* **anghinare, brusture, păpădie, turiță mare, cicoare, mesteacăn, frasin, mătasea porumbului, levănțică, hamei**
- afecțiuni *ginecologice:* **gălbenele, coada șoricelului** (hipermenoree, dismenoree la femei cu cistită), **mătasea porumbului** (dismenoree, tulburări menstruale), **hamei** (dismenoree)
- afecțiuni *dermatologice:* **anghinare, brusture, păpădie, turiță mare, cicoare, rostopasca**
- afecțiuni *metabolice:*
  => *diabet:* **anghinare, brusture, turiță mare, cicoare**
- afecțiuni *psihice:* **iarbă mare** (hiperexcitabilitate, insomnie), **cicoare, rostopasca, levănțică** (hiperexcitabilitate, insomnie, migrene), **hamei** (hiperexcitabilitate - inclusiv sexuală -, insomnie), **hamei** (hiperexcitabilitate - inclusiv sexuală -, insomnie)

AFECȚIUNILE ENDOCRINE

AFECȚIUNILE TIROIDIENE

în multe situații când pacientul (cel mai frecvent de sex feminin) se prezintă afirmând o disfuncție tiroidiană, nu există, în realitate, nici o tulburare a funcției acestei glande, ci doar manifestări neurovegetative - somatizări ale unor tulburări de tip anxios sau depresiv care mimează simptomele unor afecțiuni tiroidiene. Acest lucru este valabil și atunci când pacientul se prezintă cu modificări organice ale tiroidei, în sensul măririi de volum, difuze (gușă) - uniforme (gușă omogenă) sau nu (gușă nodulară) - ori localizate - noduli (conținut solid), chisturi (conținut lichid) -. Cel mai adesea, aceste modificări organice sunt absente sau nesemnficative și, în nici un caz, nu explică simptomul clasic pe care îl acuză aceste persoane: senzația de „nod în gât", că nu pot înghiți, că au ceva în gât, care le jenează. Acest simptom este aproape întotdeauna o senzație strict funcțională (somatizare) - manifestare la nivel energetic a unor tendințe emoționale reprimate și acumulate în zona gâtului, nemanifestate, neexprimate, neverbalizate.

Așadar, cauza subtilă a tulburărilor (atribuite) tiroidei, o reprezintă nemanifestarea unor porniri lăuntrice și mai ales *reprimarea tendinței de a da glas* acestor porniri, de a spune, de a exterioriza. Sunt oamenii care nu își exprimă emoțiile, durerile, suferințele, mânia, teama, supărarea, și nici nu vorbesc despre ele, le ascund celorlalți, încercând să afișeze o aparență convenabilă, echilibrată. în mod normal ar trebui să plângă, să strige, să urle, să spună ce au de spus, fără să se abțină, fără să se rețină. Chiar faptul de a reprima aceste manifestări în prezența altora sau, selectiv, în prezența doar a anumitor persoane, este suficient pentru a declanșa, în timp astfel de tulburări: sunt supărați pe cineva, dar nu îi spun acestuia (pentru a nu-l mânia, indispune etc); nu spun nimănui sau, eventual, ca un surogat, spun altcuiva, dar aceasta nu îi ajută să se elibereze de obida acumulată lăuntric.

Manifestarea liberă, neînfrânată a pornirilor interioare este una dintre modalitățile fundamentale de eliberare *(catharsis)* a ființei umane de aceste emoții intense (cealaltă, sublimarea lor, este mult mai puțin accesibilă pentru majoritatea oamenilor, presupunând fie cunoașterea și aplicarea unor tehnici speciale și în general secrete, fie înzestrări creatoare, artistice sau științifice). Dacă ființa nu se degajează de aceste trăiri, ele se acumulează în plan emoțional, se condensează, generând manifestări în planul imediat următor - planul energetic, funcțional (senzația de jenă, nod în gât, dificultate la înghițire). Dacă reprimarea emoțiilor și acumularea acestora continuă, se produce un nou proces

de condensare, urmată de o nouă coborâre a frecvenței de vibrație, ajungându-se, în final în următorul (și ultimul) plan - planul fizic: este momentul când apar leziunile organice (chiste, noduli, gușă).

Reprimarea exprimării libere a emoțiilor are ca motivație interioară fie atașamentul, inerția, comoditatea, dorința de a menține anumite tipare existențiale, familiale, sociale, profesionale (predominanță de *APĂ),* fie orgoliul, dorința de a domina, de a se impune (emoțiile reprimate fiind în acest caz, cel mai adesea mânia, înverșunarea, ostilitatea, ura - dominantă de *FOC),* fie teama, neîncrederea, anxietatea *(AER).*

Manifestările vor fi diferite, în funcție de dominanta elementală, dar, în general (și cel mai adesea în mod eronat), vor fi clasificate fie ca hipertiroidie (dominantă de foc și aer), fie ca hipotiroidie (dominantă de apă).

Predominanța *AERULUI*

De regulă va fi o combinație de manifestări de tip aer de ordin psihic (anxietate, neliniște, agitație, teamă), cu somatizări la nivel general (transpirații reci, senzație de frig și dorință de căldură, scădere în greutate, uneori astenie) și cardiovascular (palpitații rapide neregulate, uneori datorate chiar unei fibrilații atriale, oscilații tensionale). Adesea manifestările somatomorfe includ și alte aparate și sisteme: nervos (tremurături, tresăriri, spasme, ticuri, uneori dureri pseudonevralgice, migratorii, capricioase, sau chiar pseudoparalizii isterice), respirator (lipsă de aer, respirații frecvente, superficiale - dispnee psihogenă, uneori tuse iritativă, pe care o leagă de senzația de jenă în gât), digestiv (colici, balonări, diverse tulburări de motilitate: eructații, greață, vărsături, diaree (alternând cu), constipație - sindrom de colon iritabil), urinar (urinează frecvent și în cantități mici, dar fără să existe o infecție urinară) etc.

Predominanța *FOCULUI*

Psihic (mânie, încrâncenare, dușmănie, orgoliu), general (senzație de căldură, valuri de căldură, transpirații calde, scădere în greutate), cardiovascular (accese susținute de palpitații rapide și regulate, creșteri tensionale susținute, mai frecvent cu diastolică mare), digestiv (arsuri epigastrice, diaree, hemoroizi sângerânzi, usturime sau sângerare la defecație), urinar (usturime la micțiune, din nou, de multe ori fără infecție urinară, ci datorată probabil unei urine foarte concentrate (și hipercrome) din cauza pierderii de lichide prin transpirație).

Predominanța *APEI*

Manifestări de tip hipotiroidie: psihic (lentoare în tot ceea ce face, în vorbire (bradilalie) și în gândire (bradipsihie), inerție, lipsă de chef și de motivație), general (creștere în greutate, senzație de frig și dorință de căldură, transpirație

redusă, tegumente groase, aparent infiltrate), cardiovascular (inima bate lent - bradicardie), digestiv (digestie lentă cu stază gastrică, tranzit încetinit cu stază colonică și constipație).

HIPERTIROIDIA

Reamintim că, în majoritatea cazurilor întâlnite în practică, nu există cu adevărat o hiperfuncție tiroidiană, ci doar manifestări care o mimează, cel mai adesea o combinație a manifestărilor descrise mai sus ca ținând de predominanța aerului sau a focului.

Tratamentul

Planta al cărei efect subtil corespunde cel mai bine cauzei subtile a afecțiunilor tiroidiene este ***salvia*** (descrisă în capitolul introductiv, între plantele armonizatoare): ea favorizează exprimarea emoțiilor acumulate, fie prin vorbe, fie prin activitate creatoare. Dată fiind localizarea tiroidei, armonizarea celui de-al cincilea nivel subtil al ființei (nivelul *eterului* - care se proiectează la nivelul gâtului) este benefică pentru orice tip de afecțiune al acestei glande. Aceasta este justificarea folosirii plantelor cu un conținut semnificativ de uleiuri volatile (uleiuri *eterice):* Aici se încadrează multe dintre plantele familiilor *Apiaceae* ***(chimen, coriandru, fenicul, anason),*** *Lamiaceaê{m* afară de ***salvie, rozmarin*** în primul rând, dar și ***mentă, lavandă, busuioc, roiniță, cimbru, maghiran),*** *Asteraceae{coada* ***șoricelului*** și mai ales ***captalan).***

Uleiul de porumb este considerat a avea efect moderator asupra tiroidei: o linguriță de două ori pe zi (înainte de micul dejun și de cină). Se pot folosi, de asemenea, ***algele marine* și *ienupărul.*** Tratamentul tulburărilor asociate, se va face pe baza indicațiilor din capitolele corespunzătoare. De regulă, pe primul plan se află simptomele generale și cardiovasculare.

Cu eficiență redusă, mai ales când există o mărire de volum a glandei, se recomandă aplicații locale (în timpul somnului) pe fața anterioară a gâtului, la nivelul tiroidei, cu ***argilă*** sau cu ***varză.*** Aceste aplicații sunt utile în primul rând în afecțiunile inflamatorii - tiroidite -, dar și în cele autoimune - mai ales în boala Graves-Basedow, mai puțin în boala Hashimoto).

Predominanța *AERULUI*

Dintre *Apiaceae,* preferăm ***fenicul*** și ***anason,*** mai puțin ***chimen* și *coriandru,*** iar dintre *Lamiaceae,* în afară de ***salvie,*** recomandăm ***roiniță, mătăciune, maghiran, cimbru, busuioc,*** alegerea făcându-se în funcție de simptomele asociate. ***Ienupărul*** este indicat în mod special la tipul de aer. Pentru

simptomele cardiovasculare, de elecție este ***păducelul,*** eventual se poate folosi și ***talpa gâștei.***

Predominanța *FOCULUI*

Dintre *Apiaceae* preferăm ***chimen* și *coriandru,*** dar ***și fenicul* și *anason.*** Dintre *Lamiaceae,* preferăm, în afară de *salvie,* în primul rând ***talpa gâștei* și *rozmarin,*** dar **și *mentă, lavandă,*** eventual ***busuioc.*** Selectarea uneia sau alteia dintre aceste plante se va face în funcție de simptomele generale și tulburările asociate (digestive etc), pe baza indicațiilor din capitolele corespunzătoare. Pentru manifestările cardiovasculare, cea mai utilă este ***talpa gâștei;*** se poate folosi *și* ***păducelul.***

Dintre *Asteraceae,* se recomandă în primul rând ***coada șoricelului.*** Dacă există manifestări inflamatorii sau autoimune, au o indicație de elecție aplicațiile locale (în timpul somnului) pe fața anterioară a gâtului, la nivelul tiroidei, cu ***argilă*** sau **cu *varză.***

GEMOTERAPIE

în hipertiroidie se recomandă administrarea alternativă: o zi ***Cornus sanguinea*** (muguri de sânger, 50 pic. dimineața), o zi ***Viburnum lantana*** (muguri de călin, 50 pic. dimineața). Seara, pentru a contracara manifestările hipertiroidiei se administrează, alternativ, o zi ***Tilia tomentosa*** (sedativ, liniștitor, 50 pic), o zi ***Crataegus oxyacantha*** (sedativ și reglator neurovegetativ la nivel cardiac, 50 pic). Dacă valorile hormonilor tiroidieni (T3 și T4) și ale TSH sunt normale, dar pacientul prezintă simptome caracteristice hipertiroidiei (datorate, evident, unor tulburări neurovegetative: palpitații rapide, tremurături etc.) se alternează o zi ***Cornus sanguinea*** (50 pic dimineața), o zi ***Roșa canina*** (mlădițe de măceș, 50 pic. dimineața).

HIPOTIROIDIA

Corespunde manifestărilor de tip apă.

Tratamentul

Sunt recomandate ***algele marine*** (conțin iod): laminarie, iarbă de mare (lăptucă marină). ***Salvia,*** grație efectului ei subtil, poate fi utilă și în hipotiroidie (dacă nu există contraindicații, salvia determinând reducerea transpirației și uscarea secrețiilor în general). Utilizarea unui diuretic poate fi benefică (elimină apa excesivă): se preferă ***ienupărul*** deoarece dinamizează focul subtil și

sânzienele, care pregătesc ființa pentru .a păși pe un nou drum (acțiune subtilă utilă pentru cei care, din inerție sau comoditate, se atașează de anumite eșafodaje comportamentale și circumstanțiale).

AFECȚIUNILE SUPRARENALEI

Funcția corticosuprarenalei poate fi stimulată gemoterapic cu ***Ribes nigrum*** (muguri de coacăz negru, 50 pic. zilnic). Acest remediu crește secreția de cortizol, crește rezistența la oboseală și frig, are efect antiinflamator, fiind utilizat în diferite situații patologice de tip inflamator, alergic, autoimun. ***Țelina,*** crudă, sub formă de salată, este considerată a avea acțiune stimulatoare asupra funcției suprarenalelor.

AFECȚIUNILE OVARIENE

(vezi capitolul despre afecțiunile genitale feminine: menometroragiile, dismenoreea, chistele ovariene, menopauza)

Pentru **hiperestrogenism** se recomandă plante cu acțiune de echilibrare a celui de-al doilea nivel al ființei - nivelul apei - ***(crețișoară*** etc), diuretice *(urzică* etc.) și astringente ***(coada racului*** etc). Detaliile sunt prezentate în capitolul despre afecțiunile genitale feminine.

Pentru **hipoestrogenism** sunt utile plantele care conțin fitoestrogeni. Mai multe plante din fam. *Fabaceae* au acțiune estrogenă datorită conținutului în izoflavone și cumestani: specii de *Ononis (O. spinosa* **L. = *osul iepurelui, O.*** *hircina* L), *Trifolium (T. pratense* L.= ***trifoi roșu*** etc.) și *Medicago (M. sativa* L. = ***lucerna*** **etc),** ***soia*** *(Soja hispida* **L.),** ***năut*** *(Cicer arietinum* L), ***drobiță*** *(Genista tinctoria* L). Din aceeași familie botanică, ***lemnul dulce*** acționează estrogen prin fitosteroli. Din fam. *Apiaceae:* ***anasonul*** și ***fenkulul*** au efect estrogen datorită fenol metil-eterilor din uleiul volatil (anetol și estragol). Unor specii de *Sabia* (fam. *Lamiaceae)* li se atribuie, de asemenea, acțiune estrogenă: *S. officinalis* L. (prin camforă, a- și (3-tuionă) și *S. sclarea* L. (prin viridiflorol și sclareol). Alte surse menționează ***șofranul*** *(Crocus satbus* L, *Iridaceae),* ***trufa*** (o specie de ciupercă: *Tuber melanosporum* L, *Tuberaceae)* și chiar *sunătoarea.*

GEMOTERAPIE

Reglarea funcției ovariene o putem realiza, atât în sens stimulator, cât și frenator cu ***Rubus idaeus*** (muguri de zmeur, 50 pic. zilnic).

TUMORILE

în linii mari, tumorile sunt de două tipuri: benigne și maligne. Tumorile benigne sunt expresia unui proces de reprimare, de nemanifestare a unor trăiri, sentimente etc, proces care poate avea diferite motivații, ținând de structura psihologică a persoanei respective (fire timidă, retrasă, inhibată, lipsită de încredere etc.) sau de anumite condiții, aparent exterioare, care au forțat-o să adopte această atitudine (de exemplu, soțul are o fire mai rece, mai dură și nu răspunde la manifestările ei de iubire sau chiar le respinge; alt exemplu: șeful ar fi foarte nemulțumit dacă subordonatul și-ar exprima liber opiniile; altul: relațiile cu partenerii de afaceri și implicit afacerile ar avea mult de suferit dacă el nu și-ar reprima izbucnirile de mânie și exemplele pot continua la nesfârșit). Nemanifestate și reprimate fiind, aceste trăiri, emoții, sentimente uneori chiar gânduri se vor acumula.

Această acumulare se produce inițial în plan subtil, astral, mental-emoțional și, în timp, prin condensare, va determina apariția unor manifestări pe nivelul de vibrații subiacent, adică în plan eteric, energetic, funcțional: persoana respectivă începe să aibă fel de fel de senzații (termenul generic este de durere, nuanțele fiind însă nenumărate și pot fi clasificate în funcție de predominanța elementală: jenă, disconfort, greutate, apăsare, difuză, continuă - când predomină pământul și apa; mâncărime, usturime, arsură când predomină focul, înțepătură, strângere, fulgurație junghi, variabilă în timp și ca localizare, neregulată, capricioasă când predomină aerul), uneori de mare intensitate, cu localizare specifică în funcție de genul de emoții și gânduri reprimate (de exemplu: dacă sunt trăiri de natură afectivă - mai degrabă zona pieptului inclusiv sânii; dacă vizează interrelaționarea, interacțiunea cu ceilalți, în particular de natură erotică - zona organelor genitale, abdomenul inferior, pelvisul; dacă se referă mai ales la probleme de autoritate, voință, prestigiu etc. - abdomenul, plexul solar, zona ombilicală; detalierea pe regiuni anatomice, organe, țesuturi poate fi rafinată încă și mai mult).

Dacă această acumulare continuă, printr-un nou proces de condensare, ea va genera manifestări în plan fizic - în cazul nostru, formațiuni tumorale. Cele benigne, despre care am discutat până acum, au drept caracteristică delimitarea netă față de structurile din jur, mergând uneori până la încapsulare și faptul că sunt constituite din celule care nu diferă structural de cele normale, atâta doar că sunt foarte numeroase și acumulate inutil. Tipul de celulă, desigur, este strâns corelat cu genul de trăiri, emoții, sentimente care au fost reprimate. Foarte caracteristică este apariția formațiunilor chistice (pline cu lichid) expresie evidentă a unui proces de acumulare și condensare, ele fiind mai frecvente atunci

când acumularea se produce în octavele de vibrație ale apei subtile, adică vizează emoțiile de factură „apoasă": atașament, melancolie, tendințe posesive etc. Din acest motiv formațiunile chistice apar atât de frecvent la nivelul sânilor și al ovarelor.

în privința tumorilor maligne (cancer), cauza subtilă, psihologică este reprezentată de tendința organismului de a se proteja de un traumatism repetat la nivelul aceleiași zone. Această formulare, în toate elementele ei, este valabilă atât în sensul ei direct cât mai ales în cel simbolic. într-adevăr traumatizarea fizică, mecanică, chimică etc. a aceleiași regiuni din corp, în mod repetat induce inițial o reacție de apărare (mai întâi acută - inflamație, ulterior cronică - fibroză și proliferare), care, în timp, poate degenera malign.

Același lucru se produce și atunci când este vorba de o agresiune subtilă, mentală sau emoțională, afectând un anumit domeniu de vibrații al ființei. Și de această dată există inițial o tendință la reacții acute de apărare: manifestări emoționale (ale mâniei, durerii, indignării etc), corespunzând fazei inflamatorii acute. Dacă acestea sunt reprimate iar trauma se repetă, va fi generată o reacție „proliferativă", întâi în plan subtil, ulterior energetic și, în final, fizic (tumora propriu-zisă). în plan subtil, termenul de „proliferare" se referă la acumularea progresivă de resentimente, trăiri negative, emoții subterane, gânduri nefaste, distructive. în timp, printr-un proces de condensare succesivă și coborâre treptată a nivelului de vibrație similar celui descris mai sus vor fi generate manifestări în plan eteric și în final și în plan fizic.

Aceste observații vizează tumorile țesutului epitelial (ecto- și endoderm - piele, mucoase și derivatele acestora). Pentru țesuturile derivate din mezoderm mecanismul este similar, dar sunt implicate și alte elemente ale sistemului de apărare, protecție și securitate al organismului. într-adevăr, țesutul epitelial reprezintă una dintre barierele de protecție ale organismului, rolul lui fiind de a-l izola, delimita fizic de lumea externă (care include nu numai universul exterior, ci și ceea ce se găsește în lumenul organelor interne căptușite cu mucoasă: cele trei tracturi ale organismului - digestiv, respirator, urogenital). Mecanismul prin care își exercită această funcție de protecție se bazează tocmai pe continuitatea epiteliului iar eficiența lui depinde de grosimea epiteliului și de soliditatea joncțiunilor dintre elementele constitutive - celulele.

Deasupra învelișului extern epitelial se află cel aurie, constituit din linii energetice dense - corespunzându-le o frecvență de vibrație înaltă, atunci când este integru și puternic, dimpotrivă din linii rarefiate - în acord cu frecvența joasă de vibrație - atunci când există vulnerabilitate într-o anumită regiune. Practic toți oamenii au o sensibilitate particulară într-o anumită regiune (punctul lor slab), fiind predispuși să dezvolte patologie legată de regiunea respectivă,

corespunzând unui anumit tip de reacție emoțională față de solicitările exterioare și mai ales unei tendințe morbide de a atrage prin rezonanță exact solicitări de acea natură - un anumit gen de atitudini din partea celorlalți, un anumit tip de situații, de conjuncturi nefavorabile, care se tot repetă; semnificația acestora este una evolutivă - ele au destinația de a-l învăța pe cel care suferă, de a-i indica locul unde greșește și de a-l determina să-și corecteze atitudinea. De aceea ele se vor tot repeta până când cel în cauză realizează un salt evolutiv, depășind acel nivel inferior de vibrații. Urmează apoi altă etapă, depășirea unui nou nivel vibrațional și tot așa până la atingerea stării de desăvârșire.

De pildă, o femeie care dezvoltă o tumoră mamară a suferit traume repetate de natură afectivă: una sau mai multe relații în care dorința ei de a dărui iubire i-a atras numai suferință (sânii simbolizează, sunt expresia în plan fizic a tendinței de a dărui iubire și de a se dărui în iubire; formațiunile chistice de la nivelul sânilor - care pot să preceadă o tumoră - sunt o expresie mai specifică a reprimării acestei tendințe).

Unele tumori benigne pot suferi un proces de transformare malignă, mai ales când sunt expresia hipertrofiată a tendinței la autoprotecție a organismului, atunci când a avut de suferit, a fost lezat, traumatizat. Este cazul persoanelor care și-ar dori să fie deschise și să se manifeste liber, spontan, în concordanță cu natura lor interioară, dar li se răspunde cu brutalitate, cinism, ceea ce le rănește, le provoacă suferință, le lezează. Pentru a se proteja, ele vor reacționa prin izolare, închidere, închistare. Această dorință excesivă de autoprotecție din plan subtil se traduce în plan fizic prin creșterea grosimii și eventual cheratinizarea stratului epitelial (indiferent că este vorba de piele sau mucoase), stratul cheratinizat având un evident rol protector față de traumatisme repetate (el este mult mai gros la nivelul călcâielor, pe care pășim, decât la nivelul feței - cel puțin la cei mai mulți dintre oameni).

Când acest mecanism scapă de sub control și devine autonom, se produce transformarea malignă. în acest moment liniile de câmp aurie sunt foarte rarefiate la nivelul regiunii respective, frecvența de vibrație este foarte joasă și entități subtile din astralul inferior aflate pe acest nivel de vibrație sunt atrase prin rezonanță și încep să-și construiască un corp fizic - este viitoarea tumoră malignă. Aceasta nu poate fi combătută eficient decât prin creșterea frecvenței de vibrație a aurei în regiunea vulnerabilă până la un nivel incompatibil cu cel al entității subtile conlocuitoare. Doar astfel aceasta poate fi eliminată cu șansa vindecării tumorii. De aici eficiența terapiilor de purificare și în primul rând a postului: orice aliment ingerat reprezintă, în ultimă instanță, o acumulare grosieră care poate contribui la întreținerea tumorii. în plus este necesară o metodă prin care să fie focalizată puterea de apărare a organismului asupra regiunii (frecvenței de

vibrație) vulnerabile, folosind remedii vegetale, homeopatice, cristale, meditații etc.

Tratamentul

Prezentăm câteva dintre plantele folosite în tratamentul neoploziilor.

NĂPRAZNIC

(Geranii robertiani herba - partea aeriană recoltată la începutul înfloririi de la specia *Geranium wbertianum* L, fam. *Geraniaceae)*

Conține geraniină, ulei volatil, taninuri, rezine, glucide (amidon etc), o substanță amară, vitamina C.

Acțiune. Conferă *noblețe* și *integritate de caracter,* dublate de o atitudine de retragere, *interiorizare* și *temperare.* Nu permite manifestări excesive, potolește tendința la exteriorizare, la a reacționa temperamental, necontrolat, pornirea de a domina, orgoliul, atașamentul, agitația. Favorizează introspecția, atitudinea detașată și echidistantă. Te face cumpătat și nepărtinitor, modest, înțelept. Aduce siguranță de sine, coeziune de caracter, de simțire, voință și acțiune, izvorând din comunicarea cu aspectele înalte. Tărie de caracter, curaj cumpătat, putere de a înțelege și iubi cu detașare, în taină, fără zgomot, fără emfază, cu modestie, umilință, dar și demnitate, discreție, puritate, stabilitate, continuitate; Eroul spiritual. Util pentru reacții extreme, tendințe apoase, exteriorizante, diaree, hemoragii, vindecarea rănilor, ulcerațiilor, întărește, reconstruiește, favorizează reconstruirea integrității sufletești și morale atunci când acestea au fost zdruncinate, traumatizate de impactul cu realitățile exterioare.

Maternă, ocrotitoare, blândă dar fermă, este precum un scut de protecție, o fereastră spre lumina Divină, un învățător care nu tolerează greșelile, ajutându-te să fii pe propriile picioare. Purifică, esențializează, rafinează. Ca o lamă fină și ascuțită taie răul de la rădăcină, fluidizează și elimină acumulările toxice, neutralizează tensiunile, clarifică energiile perturbatoare, precum un râu limpede de munte care șlefuiește în trecerea sa pietrele din albie, lăsând în urmă curat, sănătos, simplu, bun, frumos, limpezime, pace, calm și liniște, încredere, armonizarea emoțiilor și sentimentelor. Pătrundere în inimă, cu înțelegere și toleranță, împăcare cu sine, cu lumea, cu viața, discernământ, înțelegere cuprinzătoare și detașată, integrare armonioasă în marele Tot. Acordarea cu ritmurile naturii. Lucrurile intră pe făgașul lor, decurg firesc și normal, ordonat, dispar convulsiile și contorsiunile, blocajele, impuritățile afective generatoare de automatisme comportamentale și mentale, seva începe să circule liberă generând împăcare cu propria-ți condiție. Anulează condiția de robot, mobilizează și concentrează resursele energetice disipate. Revigorată, ființa se trezește la viață,

depășește condiționările, reamintindu-și de sine, regăsindu-se întreagă și armonioasă, plină de forță interioară.

Are acțiune astringentă, antihemoragică, cicatrizantă și vulnerară (tanin), antiinflamatoare, antiseptică, diuretică, depurativă, emolientă, hipotensivă, tonifiantă. Utilizat în afecțiuni urinare (inflamații, infecții), digestive (stomatite și alte afecțiuni bucofaringiene, enterocolite, dizenterie), respiratorii hemoragii (digestive, urinare, genitale, nazale, bronșice - hemoptizii). Extern se poate folosi pentru leziuni inflamatorii și / sau ulcerative, cu sau fără componentă infecțioasă, la nivelul tegumentului, cavității bucale și faringiene, ochilor (blefarite, conjunctivite), vaginului (leucoree). Unele surse îi atribuie proprietăți antispastice, hipoglicemiante (în diabet) și îl recomandă în combaterea sterilității. O recomandare specială o constituie bolile generale ale organismului - boli de intoxicare, adesea având și caracter consumptiv: dermatoze și furunculoze cronice, recidivante, infecții cronice, boli de sistem, cancer. în acestea intervin sinergie toate efectele farmacodinamice ale năpraznicului: depurativ, antiinflamator, antiinfecțios, tonic și reconstituant, antihemoragic, cicatrizant și vulnerar.

TRIFOI ROȘU

(Trifolii rubiflos - florile speciei *Trifolium pratense* L, fam. *Fabaceae)*

Conține saponozide triterpenice, flavonozide, linamarozid, ulei volatil.

Acțiune. Hrănitor, emolient, neted și proaspăt, purifică și înalță precum focul care nu arde. Fluidifică și rafinează, într-o alunecare curgătoare, sublimând energiile din centrii inferiori spre zona capului, într-un flux ascendent, lin și direct, armonizând pe rând fiecare nivel al ființei, care se dilată într-o pace luminoasă, satisfacție și bună dispoziție, fericire amplă, elevată, confort lăuntric cu senzația că nimic nu mai e de făcut, fiindcă Cineva are grijă de tot. Planta transmite o iubire așezată, grijulie, domoală, care începe cu începutul sau începe de unde trebuie. Profundă și învăluitoare, cuprinzătoare și sublimă, este iubirea caldă și expansivă, plină de încredere în Dumnezeu, Care ne protejează și pe care îl simțim pretutindeni în jur și înlăuntrul nostru. Planta ne pune în grija Lui ca pe un copil în brațele mamei.

Este utilă acelora care își *reprimă pornirile interioare,* incapabili să se descotorosească de intense *trăiri negative reținute,* generatoare de suferință și depresie. Copleșiți de frământări, absorbiți în vâltoarea gândurilor, ei păstrează adânc îngropate în suflet resentimente nerezolvate, ostilitate, gelozie și ură, durere și încrâncenare, care otrăvesc ființa și o vulnerabilizează. Planta conferă capacitatea de a dirija energiile blocate spre exterior, de a exprima emoții de mult timp suprimate. întărește ființa în chiar esența ei fundamentală, dă vigoare și puterea de a răzbate prin tipare nocive de mult timp înrădăcinate - sursa ultimă a

tuturor bolilor. Când orice speranță pare spulberată, în stările cele mai sumbre, când totul pare pierdut, readuce speranța, încălzește, alină, întremează, aduce stabilitate, amplifică puterea de concentrare și focalizare. Căutarea lăuntrică, ne poartă în adâncurile limpezi ale conștiinței, oglindă liniștită a întregului, care urmărește detașată, cu bucurie și admirație, calmă și mulțumită, cum totul se manifestă lin, și firesc, ca o adiere de vânt în marginea pădurii la căderea serii.

înfrățește precum spicul de grâu. trezind intuiția divină unificatoare, în fuziune cu lumea vie, în complexitatea formelor și culorilor ei, ca manifestare Divină: totul este viu, fiecare ființă are lumea ei, fiecare lume are același Dumnezeu. Planta ne deschide către ceilalți, favorizează integrarea în social, în viața activă, deschiderea și comunicarea.

Are acțiuni antiinfecțioase (compuși volatili), antiinflamatorii (triterpene), diuretice (triterpene și flavonozide), expectorante (triterpene) și antitusive. Unii autori menționează efect antispastic bronșic și digestiv. Este folosit în tratamentul afecțiunilor urinare (inflamatorii), reumatice (artroze, artrite, gută, spondilită anchilozantă), respiratorii (astm, bronșită, tuse de diverse cauze), digestive (enterocolite). Cea mai importantă acțiune o constituie aceea dezintoxicantă și tonică generală, valorificată în tratamentul stărilor toxice, în bolile sistemice cronice (infecții, maladii autoimune, cancer). Ideală ar fi utilizarea florilor de trifoi preventiv (și nu curativ), vizate fiind mai ales persoanele care au tendința de a-și reprima emoțiile - ceea mai frecventă modalitate de intoxicare subtilă a ființei.

ZEABRA

(partea aeriană de la *Galeopsis speciosa* Mill., fam. *Lamiaceae)*

Conține taninuri, saponozide, ulei volatil, glucide (galactoză, pentoză), un glicozid amar, rezine. Compoziția în săruri minerale (Si, K, Ca, P, Na, Mg) se apropie de cea a sângelui uman.

Acțiune. Extrage progresiv deșeurile interioare, îndepărtând blocajele mentale și emoționale, dizolvă, lent, dar intransigent, orice impuritate (farmacodinamic, are efect diuretic, expectorant, drenor limfatic și depurativ - prin saponozide). Apoi, asemeni unui Maestru autentic, te învăluie cu toată căldura și bunătatea ei, îți alină suferințele (astringentă, antiinflamatoare, calmantă prin taninuri și saponozide), conferindu-ți suport, sprijin, încredere în propriile forțe (tonică, remineralizantă, antianemică - prin substanța amară, sărurile minerale și glucide), adâncindu-te în inimă și în comuniunea cu Dumnezeu. Fluidifică transportul, curgerea prin canalele subtile, dislocă și îndepărtează treptat diversele obstacole și neregularități de la nivelul pereților, lăsând în urmă un lumen curat, permeabil și net delimitat, cu pereți netezi, de cristal, clar conturați, elastici, flexibili, dar și fermi - rețeaua de traiecte subtile se

individualizează și se definește drept parte componentă a tramei energetice macrocosmice. Ființa individuală fuzionează în armonia întregului, în urma unui proces de purificare și limpezire lentă și gradată: ca după o ploaie purificatoare, ceața se ridică, învălmășeala este înlocuită de calm, siguranță și stabilitate, răbdare, luciditate și discernământ, care permit sesizarea semnificației micilor detalii, încâlceala de amănunte, până atunci neștiute ori nebăgate în seamă, se clarifică dintr-o data și *percepem țesătura tainică a universului, care ne pătrunde întreaga ființă și în care fiecare detaliu are o importanță capitală, răsfrângându-se misterios asupra ansamblului*.

Simți armonia lumii impregnându-se în propria-ți ființă și bucuria trăirii spectacolului ei grandios: „Oprește-te și ascultă glasul firelor de iarbă!". Percepi viața ascunsă a universului, vibrația tainică și imperceptibilă care animă nivelurile cele mai profunde ale realității. Planta îți dă liniștea și răbdarea necesare pentru a medita la viața lucrurilor mărunte, pentru a vedea și a înțelege rolul fiecărui detaliu minuscul în arhitectura vieții, în construirea Marii Opere a naturii. Amănuntele microscopice, fiecare luat în parte, par insignifiante, dar, toate împreună, alcătuiesc măreția integrată, inseparabilă și copleșitoare a Totului, în care toate își corespund, se influențează reciproc și interacționează. Orice părticică a universului are o importanță covârșitoare în simfonia întregului.

Nici o neliniște nu te mai bântuie, nici o spaimă nu te mai apasă, nici măcar teama de moarte - ceea ce trebuie să se petreacă se va împlini cu siguranță. Fiecare ființă trebuie să-și trăiască toate experiențele necesare - nici una nu îi este de prisos. Momentul în care va trebui să îți iei zborul va sosi pentru tine și pentru fiecare. Dincolo de acesta bate Inima Lumii, cu un ritm egal și neperturbat, dezvăluind și ocultând ritmic realitatea din spatele perdelelor vopsite.

Zeabra fluidizează curgerea prin vasele sanguine și limfatice și curăță mediul intern al organismului (și, odată cu acesta, sângele și limfa), susținând funcțiile sistemului imun, inclusiv ale sistemului limfatic: este folosită în boli sistemice, infecțioase, autoimune sau neoplazice, cu afectarea splinei și a ganglionilor limfatici (limfadenopatii; maladii limfoproliferative: leucemii, limfoame); de asemenea, în boli dermatologice cauzate de intoxicarea organismului (dermatoze, furunculoze). Ca diuretic, este utilă în afecțiuni urinare; ca expectorant, în afecțiuni respiratorii: viroze, inclusiv gripă, rinofaringite, laringite, traheobronșite, bronșite cronice, tuberculoză (este și remineralizantă), în tușea de diverse cauze, inclusiv cu hemoptizie (intervine acțiunea hemostatică a taninurilor). în plus, este folosită în anemii. Destinde și conferă rezistență, fiind utilă atât în prevenirea (datorită efectului depurativ) cât și în convalescența bolilor (deoarece hrănește și învigorează).

Unele surse atribuie *captalanului* (descris ca antispastic în capitolul despre afecțiunile intestinale) proprietăți imunomodulatoare, care l-ar face util în boli de intoxicare generală (boli de sistem, autoimune, diateze atopice, cancer, infecții cronice).

PRINCIPALELE DIRECȚII în TRATAMENTUL TUMORILOR MALIGNE

- Tratament de **purificare:**

> **regimul alimentar:**

• *postul complet* (repausul alimentar absolut): ideal 21 de zile (sau chiar mai mult), ideal doar cu apă de izvor sau apă ținută în piramidă (nu cu apă distilată, care este o apă moartă); eventual se pot folosi extracte apoase cu acțiune purificatoare, depurativă (v. mai jos); *revenirea* se va face prin introducerea treptată a alimentelor, începându-se cu orezul: inițial doar zeama obținută prin fierbere - în primele trei zile câte 0.5 1 apă de orez (apă în care s-a fiert, timp de 10 minute, în prima zi - o lingură de orez, a doua zi - două linguri de orez, a treia zi - 3 linguri de orez; în afară de aceasta se mai ingeră încă 1.5 1 apă de izvor sau de piramidă), ulterior, în următoarele 4 zile, 1 litru de apă de orez și cantități din ce în ce mai mari de orez fiert (în a patra zi - se fierb 4 linguri de orez, se bea apa de orez și se mănâncă jumătate din cantitatea de orez; în a cincea zi - 5 linguri de orez, din care se mănâncă din nou jumătate; în a șasea zi - 6 linguri de orez, se mănâncă întreaga cantitate de orez; în a șaptea zi - 7 linguri de orez, care se consumă din nou integral; se completează cu 1 litru apă de izvor sau de piramidă), ulterior, în zilele și săptămânile următoare se introduc progresiv și alte alimente, urmând fie regim Oshawa, fie regim yang, fie cură de legume și fructe sau cel puțin respectând interdicțiile de mai jos cu privire la toxice; *postul relativ* (repausul alimentar relativ) include regimurile alimentare restrictive pe care le menționăm în continuare în ordinea în care sunt de preferat:

• *regimul Oshawa* 10: timp de 10 zile numai cereale yang (grâu, orez, hrișcă, mei), sare și apă; se poate repeta de mai multe ori: o dată la două săptămâni (10 zile regim Oshawa urmate de 4 zile pauză), o dată pe lună etc; în timpul pauzei este preferabil să se urmeze regim yang;

• *regimul yang* - se consumă numai alimente yang; urmează o enumerare a acestor alimente, predominanței yang atribuindu-i-se intensități relative (1 - modestă, 2 - medie, 3 - intensă):

- cereale -1 : orz, ovăz, orez, mei, grâu ; 2 : hrișcă;
- legume - 1 : varză albă; 2 : linte, păpădie, lăptucă, fetică, andive, urzici, varză creață, praz, năut, ridiche, nap, ceapă, pătrunjel, asmățui, mânătarcă (hrib), morcov, hașmă, soia, brusture, răpiță, creson, semințe de dovleac, alge marine,

salsifi, mușchi perlat; 3: semințe de floarea soarelui, semințe de susan;

- lactate - 1: șvaițer, cașcaval de Pirinei, brânză de Olanda, brânză de Rockfort; 2: brânză de capră, în general brânzeturile uscate, cu gust picant, tare, intens (dar nu prin adaos de condimente);
- fructe - 1: măsline negre, fragi, mure, stafide, castane; 2: mere, nuci; se exclud fructele dulci și zemoase;
- condimente - 1: nucșoară, arpagic, tarhon, scorțișoară, mărar, asmățui, busuioc, cimbru, cimbrișor, coriandru, chimen, rozmarin, mentă; 2: pătrunjel, salvie, busuioc, hrean, șofran, cicoare, hașmă; 3: ghințură, sare marină, anasonul și feniculul sunt condimente dulci, ele nu reprezintă însă o încălcare flagrantă a regimului yang; usturoiul, deși nu este inclus în această listă are nenumărate virtuți terapeutice, care îl pot recomanda în anumite situații: imunostimulator, antiseptic, antiaterogen, antihipertensiv etc;
- uleiuri - 1: susan, rapiță; 2: floarea soarelui, soia;
- uleiuri volatile - 1: mentă, coriandru, chimen, cimbru, brad, pin, molid;
- băuturi - extracte apoase din plante aromate (mentă, cimbru, cimbrișor, rozmarin, mușețel, pelin, eucalipt etc.) sau decocturi, folosite drept surogat de cafea, din năut sau rădăcină de cicoare, brusture, păpădie; anumite tipuri de ceai (negru, harn, Kohren, Dragon, Bancha); sucul de mere și de varză;
- campionii regimului yang (3+) sunt *ginsengul* și *polenul;*

• cura de *sucuri de legume și fructe:* este superioară regimului anterior dacă se folosesc doar legume și fructe yang (varză albă, păpădie, lăptucă, fetică, andive, urzici, varză creață, praz, ridiche, nap, ceapă, pătrunjel, asmățui, morcov, hașmă, creson), dar inferioară dacă se folosesc și dintre cele yin (sfeclă, țelină, cartofi, castraveți);

• *interzicerea toxicelor:* carne (inclusiv pește), fumat, alcool, cafea, zahăr, alimente rafinate, artificiale, sintetice, chimice, conservate; dacă nu se acceptă regimul Oshawa, cura de sucuri de legume și fructe sau regimul yang, aceste interdicții alimentare reprezintă un minimum esențial pentru a se putea lua în discuție un tratament antitumoral cât de cât eficient; nerespectarea acestor restricții poate compromite orice demers terapeutic; evitarea acestor toxice reprezintă de fapt o recomandare general valabilă pentru oricine (sănătos sau bolnav);

> **plante purificatoare** (depurative, elimină toxinele din mediul intern al organismului prin urină, bilă, transpirație, expectorație etc): brusture, păpădie, cicoare, trei frați pătați, fumariță, coada șoricelului, captalan, năpraznic, iarba șarpelui, țintaură, trifoi roșu, aloe, coada calului, urzică, troscot, osul iepurelui, pir, frunze de mesteacăn sau de nuc, teci de fasole, flori de porumbar, sânziene;

> **metodele ayurvedice** (panchakarma) de purificare: oleația, sudorația, vărsătura, purgația, clisma etc; aceste proceduri reprezintă o știință și o artă în sine, cu repere exacte și detaliat cunoscute, de o importanță fundamentală - se consideră, în mod justificat, că eliminarea radicală a bolilor nu este posibilă fără utilizarea acestor metode; ele presupun o angrenare conștientă și hotărâtă din partea pacientului care se corelează, în mod inevitabil cu o profundă transformare lăuntrică, absolut necesară unei reale și profunde vindecări; aceste observații sunt valabile și pentru tehnicile de privare și restricție alimentară menționate mai sus; desigur ele nu pot fi aplicate pacienților slăbiți, emaciați cu resurse vitale epuizate;

> cura cu boabe de **ienupăr:** se începe cu 4 boabe pe zi, se crește progresiv cu o boabă pe zi, până la 14 boabe pe zi, apoi se scade progresiv cu o boabă pe zi până la 4 boabe pe zi; cura se va repeta la interval de mai multe luni (risc de hematurie);

> **argila:** administrare internă, eventual și externă; administrarea internă presupune ingerarea apei de argilă - într-un pahar cu apă (preferabil de izvor sau ținută în piramidă) se pune o linguriță de argilă, se lasă de seara până dimineața și se bea dimineața pe nemâncate: în prima săptămână doar apa, lăsându-se depozitul de argilă; din a doua săptămână, întâi se agită apa cu o lingură de lemn, se lasă să se depună o parte din argilă și se bea apa cu argila care rămâne în suspensie, scurtând progresiv (de la zi la zi) timpul dintre agitarea apei și ingerare, până când se bea apa imediat după agitare împreună cu întreaga cantitate de argilă (la capătul a 3 săptămâni de la începerea curei de argilă);

• Tratament **antitumoral:**

> plante cu efecte **antitumorale generale:** cimișir, vâsc (preparate comerciale: Iscador, Isorel etc), brândușa de toamnă, mărul lupului (remf), rodul pământului, saschiu; unii autori atribuie proprietăți antitumorale și altor plante: spânz (imunomodulator), podofil, tătăneasă;

> Plante **„vindecătoare":** gălbenele, sunătoare, salvie, coada șoricelului, pătlagină, tătăneasă; de asemenea nalba; sunt plante care, subtil, vindecă traumele, rănile sufletești, rezultat al loviturilor dureroase (la nivel fizic ele vindecă leziunile ulcerative), rolul lor în terapia cancerului fiind evident în lumina observațiilor de mai sus cu privire la cauzele subtile ale tumorilor; se pot folosi atât în administrare internă cât și extern, sub formă de comprese și cataplasme;

• **Plante cu tropism** pentru zona afectată:

^ **sâni:** părăluțe;

> genital feminin - **uter, ovar:** traista ciobanului, bătrâniș, busuiocul cerbilor, urzică moartă albă, crețișoară;

> genital masculin - **prostată:** pufuliță, ghimpe, colții babei, urzică moartă albă, răscoage;

> **stomac:** gălbenele, sunătoare, obligeană, pelin, aloe;

> **colon:** gălbenele, sunătoare;

> **ficat:** pedicuță, aloe;

> **plămân:** podbal, ciuboțica cucului, plămânărică, lumânărică, mușchi de piatră, pătlagină;

> **rinichi:** sânziene, splinuță, coada calului, troscot, urzică etc. (diureticele în general)

> **piele:** rostopască, mărul lupului, tuia, podofil, laptele-cucului.

BIBLIOGRAFIE

1. Anton Speranţa - *Incursiune în medicina naturistă,* Ed. Polirom, Iaşi, 1998
2. Ball, Ştefan - *Flower Remedies,* Blitz Ed., Bookmart Ltd. Leicester, 1996
3. Bhishagratna, K.L. (translator) - *Sushrut Samhita,* Varnasi, India. Chowkambha Sanskrit Series, 1991
4. Bivolarii Gregorian - *Minienciclopedie de medicină naturistă românească,* Ed. Ram, Bucureşti, 1994
5. Bivolaru Gregorian - *Yin - Yang, secrete şi reţete,* Ed. Shambala, Bucureşti, 2001
6. Bojor Ovidiu, Alexan Mircea - *Plantele medicinale de Ia A la Z,* Ed. Ulpia Traiana, Bucureşti, 1994
7. Bojor Ovidiu, Popescu Octavian - *Fitolerapie tradiţională şi modernă,* ed. a 2-a., Bucureşti, 2001
8. Brooke, Elisabeth -*A Woman's Book dfHerbs,* The Women's Press, London, 1992
9. Bruneton, J. - *Pharmacognosie. Phytochimie. Plantes medicinales,* TEC DOC - Lavoisier, Paris, 1993
10. Ciulei I., Grigorescu Em., Stănescu U. - *Plante medicinale; Fitochimie şi fitoterapie,* Ed. Medicală, Bucureşti, 1993, voi I şi II
11. Culpeper Nicholas - *Complete Herbal,* Wordsworth Editions Ltd, Cumberland House, 1995
12. Dash Bhagwan, Kashyap L. - *Diagnosis and Treatment ofDiseases in Ayurveda* (vols. 2 - 7), New Delhi, India, Concept Publishing, 1981-87
13. Dash Bhagwan, Kashyap L. - *Materia Medica of Ayurveda,* New Delhi, India, Concept Publishing, 1987
14. Devaraj T.L. - *The Panchakarma Treatment of Ayurveda,* Bangalore, India, Dhanawantari Oriental Publications, 1986
15. Dinu Veronica, Truţia E., Popa-Cristea Elena, Popescu Aurora - *Biochimie medicală. Mic tratat,* Ed. Medicală, Bucureşti, 2000
16. Farokh J. Maşter - *Bach Flower Remedies for Everyone,* B.Jain Publishers, New Delhi, 1996
17. Franchomme P., Jollois R., Marş I., Penoel D., - *L'aromatherapie exactement,* R. Jollois editeur, Limoges, 1990
18. Frawley *U.-Ayurvedic Healing,* Salt Lake City, UT. Passage Press, 1992
19. Frawley D. - *Yoga ofHerbs,* Santa Fe, NM. Lotus Press, 1986
20. Geiculescu, Virgil T. - *Bioterapie,* Ed. Moldova, Iaşi, 1994
21. Gherasim, Leonida - *Tratat de medicină internă,* voi I, Ed. Medicală, Bucureşti, 1995
22. Gherasim, Leonida - *Tratat de medicină internă,* voi. II, Ed. Medicală, Bucureşti, 1996
23. Gherasim, Leonida - *Tratat de medicină internă,* voi III, Ed. Medicală, Bucureşti, 1999
24. Fauci, Braunwald, Isselbacher, Wilson, Martin, Kasper, Hauser, Longo - *Harrison's Principles of Internai Medicine* 15th ed., McGraw-Hill, 2002
25. Fabrocini, V. - *Fleurs de Bach,* Ed. de Vecchi S.A., Paris, 1997
26. Istudor Viorica - *Farmacognozie. Fitochimie. Fitoterapie,* Ed. Medicală, Bucureşti, 1998, vol.I
27. Istudor Viorica - *Farmacognozie. Fitochimie. Fitolerapie,* Ed. Medicală, Bucureşti, 2001, voi. II
28. Lad Vasant -*Ayurveda, the Science of Seif Healing,* Santa Fe, NM. Lotus Press, 1984
29. Laza, Doru - *Îndreptar profilactic şi terapeutic de medicină naturistă,* ed. a 2-a, 1993, Ed.

Păzitorul adevărului, Făgăraş
30. Miller L, Miller B. - *Ayurveda and Aromalherapy-*, Twin Lakes, WI. Lotus Press, 1995
31. Murthy S.K. (transl.) - *Ashtanga Hridayam* (voi. 1 - 3), Varnasi, India, Krishnadas Academy, 1991,1992, 1995
32. Nadkarni K.N. - *Indian Materia Medica,* Bombay, India, Popular Prakashan, 1993
33. Pârvu, Constantin - *Universul plantelor. Mică Enciclopedie,* Ed. Enciclopedică, Bucureşti, 1997
34. Polunin M., Robbins C. - *Heilkraefte der Natur,* Unipart Verlag, Stuttgart, 1997
35. Proca, E. - *Litiaza urinară* în Păun Radu, *Tratat de medicină internă - Bolile rinichiului,* Ed. Medicală, Bucureşti, 1987
36. Ranade, Dr. Subash - *Natural Healing through Ayurveda,* Salt Lake City, UT. Passage Press, 1993
37. Robbers E. James, Speedie K. Marilyn, Tyler E. Varro - *Pharmacognosy and Pharmacobiotechnology,* Williams & Wilkins, 1996
38. Savnur H.V. - *Ayurveda Materia Medica.* Delhi, India, Sri Satguru Publications, 1988
39. Sharma, Priya Vrat - *Charaka Samhita,* Varnasi, India, Chowkhamba Orientalia, 1994
40. Sharma R.K., Dash B. (transl.) - *Charaka Samhita,* Varnasi, India, Chowkhamba, Sanskrit Series Office, 1992
41. Singh, Dr. R.H. - *Pancha Karma Therapy,* Varnasi, India, Chowkhamba Sanskrit Series, 1992
42. Steinegger E., Haensel R. - *Lehrbuch der Pharmakognosie,* Springer Verlag, Berlin, 1992
43. Stroescu Valentin - *Bazele farmacologice ale practicii medicale,* Ed. Medicală, Bucureşti, 1998
44. Tetau, Max - *Gemmotherapy. A clinicul guide,* Editions du Detail inc, 1998, Canadian Cataloguing in Publication Data
45. Tisserand M. - *Aromatherapy Io Heal and Tend the Body,* Santa Fe, NM. Lotus Press, 1988
46. Todor, I. - *Mic atlas de plante,* Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1968
47. Tohăneanu, Monica; Scarlat, Mihai Alin - *Ghid de terapie naturistă,* Ed. Romcartexim, Bucureşti, 1999
48. Ursea N. - *Esenţialul in nefrologie,* Fundaţia Română a Rinichiului, Bucureşti, 2000
49. Vaghabatta - *Ashtanga Hridayam,* Varnasi, India, Krishnadas Academy, 1991
50. Valnet J. - Aromatherapie. Traitement des maladies par Ies essences de plantes, Maloine Ed., Paris, 1990
51. Vasu, Rai Bahadur Srisa Chandra (transl.) - *Gheranda Samhita,* New Delhi, India, Oriental Books Reprint Corp., 1980
52. Vohra, D.S. - *Bach Flower Remedies,* B.Jain Publisher, New Delhi, 1995

INDEX

în Editura TRITONIC au apărut:

COLECȚIA VOLUME ESENȚIALE

0 Cristina Nicolaescu - **DICȚIONAR EXPLICATIV • ENGLEZĂ,** 13,5x20,5cm, 270 pag, coperta 3 culori plastifiată, preț: 120.000 lei;

0 **DICȚIONAR DE AVANGARDĂ LITERARĂ ROMÂNEASCĂ,** 13,5x20,5cm, 200 pag, cop 2 culori plastifiată, preț: 85.000 lei.

In pregătire 0 Emil Mânu - **ARTA POETICĂ LA ROMÂNI,** format 13,5x20,5 cm, 268 pagini, cop. 2 culori plastifiată;

în pregătire 0 Gabriel Țepelea - **ITINERAR ÎN VREMI DE CUMPĂNĂ 1990-2000,** format 13,5x20,5 cm, 388 pagini, cop. 2 culori plastifiată.

COLECȚIA COMUNICARE-MEDIA

0 Carmen Ionescu - **AGENȚIILE DE PRESĂ DIN ROMÂNIA 1889-1999,** format 13,5x20,5 cm, 200 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 70.000 lei;

0 Alexandra Bardan- **MARKETING POLITIC ÎN ROMÂNIA înainte și după 1989,** format 13,5x20,5 cm, 198 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 70.000 lei;

0 Cristian Popescu - **DICȚIONAR EXPLICATIV de Jurnalism, relații publice și publicitate,** format 13,5x20,5 cm, 530 pag., coperta 2 culori plastifiată, preț: 245.000 lei;

0 Michael Palmer, Denis Ruellan - **JURNALIȘTII - vedete, scribi sau conțopiști,** format 13,5x20,5 cm, 196 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 90.000 lei.

0 Nicolae Rotaru - **COMUNICAREA ÎN ORGANIZAȚII MILITARE,** format 13,5x20,5 cm, 230 pagini, cop. 2 culori plastifiată;

0 Ioan Drăgan - **NOI TERITORII ALE COMUNICĂRII,** (română-franceză), format 13,5x20,5 cm, 200 pag., cop. 2 culori plastifiată.

COLECȚIA ROMAN

0 Mihai Andrei **- DECETOCMAI EU,** format 13,5x20,5 cm, 330 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 85.000 lei.

0 Cristina Nicolaescu - **MISTERELE DRAGONULUI ALB** 13,5x20,5 cm, 92 pag, cop. 2 culori plastifiată, preț: 30.000 lei;

0 Catinca Muscan - **FOC LA CONACUL DIN GRUI,** 16,5x23,5 cm, 120 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 60.000 lei;

0 George Astaloș - **MIROSUL BANILOR,** format 13,5x20,5 cm, 212 pag., coperta 3 culori plastifiată, preț: 70.000 lei;

0 Mihai Goțiu - **SENZAȚIONALA EVADARE A LUI MIHAI GOȚIU POVESTITĂ CHIAR DE EL** (cu fișa clinică întocmită de dr. psiholog Daniel David) format 13,5x20,5 cm, 142 pagini, coperta policromie plastifiată, preț: 60.000 lei.

COLECȚIA MEDICAL

0 Dr. Mircea Brateș (Academia de Științe din New York) - **NAȘTEREA și ÎNGRIJIREA NOU-NĂSCUTULUI,** format 12x17 cm, 232 pagini, coperta policromie plastifiată, preț: 49.000 lei.

COLECȚIA DE POEZIE

0 Teodor Pîcă - **SCURTĂ DESPĂRȚIRE** (Integrală lirică), format 13,5x20,5 cm, 182 pagini, coperta 3 culori plastifiată, preț: 70.000 lei;

0 George Astaloș - **RETORICE / RHETORIQUES** (română-franceză, cu desene de George Apostu), format 13,5x20,5 cm, 334 pagini, preț: 85.000 lei;

0 Tudor George - **BALADELE SINGAPORENE** format 13,5x20,5 cm, 206 pag., coperta 2 culori plastifiată, preț: 70.000 lei;

0 Vlad Neagoe - **AIONIOS** (Armonii ale paradisului spiritual), format 13,5x20,5 cm, 202 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 70.000 lei.

0 Liviu Vișan - **LICENȚIOASE** (poeme), format 13,5x20,5 cm, 96 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 40.000 lei.

0 Ilie Calotă - **LUNĂ CU LUMINA RECE** (poeme), format 13,5x20,5 cm, 72 pagini, coperta 3 culori, preț: 30.000 lei;

0 Mihail Vârghișanu - **BALADELE ÎMPOMINĂRII,** format 13,5x20,5 cm, 208 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 60.000 lei;

0 Al. Macedonski - **POEZII,** format 13,5x20,5 cm, 234 pagini, cop. 2 culori.

COLECȚIA DE TEATRU

0 George Astaloș - **CEAINĂRIA DE ARGINT** Feerie scenică floral-spațială, format 13,5x20,5 cm, 142 pag., preț: 40.000 lei;

0 George Astaloș - **DIE SPUR DES EXILS** (în limba germană), format 13,5x20,5 cm, 136 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 50.000 lei.

0 George Astaloș - **WIE GEHT'S WEITER OHNE WILLI?** (în limba germană), format 13,5x20,5 cm, 100 pagini, coperta 3 culori plastifiată, preț: 30.000 lei;

0 George Astaloș - **ROBESPIERRE** (ediție bilingvă: română-franceză), 13,5x20,5 cm, 260 pag, cop. policromie;

0 Aurelia Mija - **ESTETICA ARTEI ACTORULUI ÎN MODERNITATEA TEATRULUI CONTEMPORAN,** format 13,5x20,5 cm, 312 pagini, coperta 2 culori plastifiată;

GHIDURI TURISTICE

0 Ioana Neagu - **ROMA** partea 1, Roma antică - Piețele și fântânile Romei, format 13,5x20,5 cm, 32 pag., coperta piastifiată, preț: 30.000 lei;

0 Ioana Neagu - **ROMA** partea 2, Roma creștină - Vaticanul, 13,5x20,5 cm, 32 pag., coperta plastifiată, preț: 30.000 lei;

0 Ioana Neagu - **GRECIA** partea 1, Macedonia și Grecia centrală - Salonic, Meteora, Delfi, 13,5x20,5 cm, 40 pag., coperta plastifiată, preț: 30.000 lei;

0 Ioana Neagu - **GRECIA** partea 2, Attica și Peloponez - Atena, Corint, Micene, format 13,5x20,5 cm, 44 pagini, coperta plastifiată, preț: 30.000 lei;

0 Ioana Neagu - **ISTANBUL** - Azi și în epoca bizantină, 13,5x20,5 cm, 40 pagini, coperta plastifiată, preț: 30.000 lei;

0 Ioana Neagu - **UNGARIA-** Budapesta, format 13,5x20,5 cm, 40 pag., coperta 3 culori plastifiată, preț: 30.000 lei;

0 Gheorghe Vulcănescu - **CROAȚIA și SLOVENIA,** 13,5x20,5 cm, 64 pagini, coperta policromie, preț: 60.000 lei;

COLECȚIA INEDIT

0 George Astaloș - **PE MUCHE DE ȘURIU** (Cânturi de ocnă urmate de micro-glosare argotice și 24 desene de Constantin Piliuță), format 13,5x20,5 cm, 308 pagini, hârtie 80 g/mp, coperta 2 culori, plastifiată, preț: 70.000 lei;

0 George Astaloș - **EXCELENȚA SA SPORTUL** (breviare/interviuri), 13,5x20,5cm, 136 pag., cop. 2 cui. plastifiată, preț: 40.000 lei;

0 Eduard Jurist - **UMORDINATORUL • Dicționar de impresii,** 12x20,5 cm, 252 pag, cop. 2 culori plastifiată, preț: 60.000 lei;

0 Eduard Jurist - **DEFECTUL COMIC,** format 13,5x20,5 cm, 250 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 70.000 lei;

0 Galia Măria Gruder- **STRĂLUCIRE ȘI DESTIN** (0 istorie fascinantă a pietrelor prețioase) ediția a II-a, format 13,5x20,5 cm, 440 pagini, coperta 3 culori plastifiată, preț: 115.000 lei.

0 Petre Dogaru - **CASA REGALĂ, FEMEILE FATALE, MASONERIA și DICTATORII SECOLULUI XX,** format 13,5x20,5 cm, 604 pagini, coperta policromie plastifiată, preț: 300.000 lei.

0 Arina Avram - **ARTA DE A REUȘI ÎN VIAȚĂ** (Să învățăm înțelepciunea din proverbe) format 13,5x20,5 cm, 250 pagini, cop. 2 culori plastifiată;

0 George Astaloș - **AMINTIRI REBELE - Din cartea de aur a unei arme de elită,** 13,5x20,5 cm, 196 pag., cop. policromie;

ÎN LIMBA FRANCEZĂ

0 Alexandru Ciocâlteu - **LE CRI DE L'OMBRE** (Roman), 13,5x20,5 cm, 224 pag, coperta 2 culori plastifiată, preț: 70.000 lei;

0 Georges Astaloș - **SPECTRE LYRIQUE** (Antologie de poezie română contemporană, ediția II), 17x24 cm, 402 pag, preț: 150.000 lei;

0 Georges Astaloș - **SI LE FISC M'ETAIT CONTE** (Roman epistolar ce reprezintă epopeea fiscală a unui român pe malurile Senei), format 13,5x20,5 cm, 200 pagini, coperta 3 culori plastifiată, preț: 70.000 lei.

0 Georges Astaloș - **ROBESPIERRE** (Tragi-comedie istorică în 2 acte), format 13,5x20,5 cm, 154 pagini, coperta 2 culori plastifiată, preț: 70.000 lei.

COLECȚIA PENTRU COPII

0 Eduard Jurist - **ȚAPUL FOTOGRAF** (Povești), 13,5x20,5 cm, 134 pag., coperta policromie plastifiată, preț: 60.000 lei.

CARTEA PRIN POȘTĂ
Editura TRITONIC - CP. 3 - 1 2 București
Fax: 021-242 5409; Tel: 0722-639 848